

2017 年

発行：ぽかぽかサークル  
問い合わせ：多可町子育て  
ふれあいセンター

八千代区仕出原353

TEL: 37-2525

# ぽかぽか 6月 月号 たより

## おやつのじかん

お団子、おせんべい、果物、クッキー... 色んなおやつがありますが、消化吸収能力の未熟な小さな子どもにとって、おやつは 三度の食事で摂りきれなかった栄養を補うための大切な「4度目の食事。」おにぎり、じゃこやチーズをのせたトーストなどが食べ飽きずおすすめです。甘いおやつも食べたいな♪と言う時は、甘酒や米食台 などを使ったおやつはいかがでしょうか。素材の味を活かしたシンプル&簡単なおやつで 子どもも大人もほっと一息してみてもいかがでしょうか。

あらびもち  
ぷるぷるひんやり

材料 (2人分):  
甘酒 100g、くず粉 25g、  
塩ひとつまみ、きなこ 適量

- 作り方:
- ① 鍋に水1 カップとくず粉を入れ、よく混ぜる。
  - ② ①を火にかけ、絶えず混ぜる。透き通った部分が出始めたら一度火からおろし、甘酒と塩を加える。
  - ③ ②を再び火にかけ、全体が透明になったら、水でぬらしておいたバットに流し入れ、冷やす。
  - ④ 切り分けて器に盛り、きなこをまぶす。  
※好みで米飴をかけて。

甘酒

米と米こうじで作った発酵飲料。ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミン類が豊富で夏バテを防ぐ「飲む点滴」と言われています。こうじが米のでんぷんを糖化しているので甘みがあり、少量の糖の代わりに甘味料として使えます。

甘酒スムージー (人参)

材料:  
甘酒 100g、人参 100g  
レモン汁 大さじ1

- 作り方:
- ① 人参は皮付きのまま、5mmの輪切りにする。
  - ② ミキサーに甘酒、①、レモン汁を加え、滑らかになるまでかくはんする。

米飴

米のでんぷんを大麦麦芽の酵素で糖化することによって作る穀物由来の甘味料。主成分は麦芽糖で、優しくコクのある甘さです。白いお砂糖に比べて、体にゆっくりと吸収されるので、身体に負担がかかりにくいと言われています。



かぼちゃ 団子 〇〇〇

みたらいソース

材料 (2人分) A- しょう油 大さじ1、  
かぼちゃ 正味100g 米飴 大さじ2、水 大さじ1、  
白玉粉 60g 片栗粉 小さじ1/2

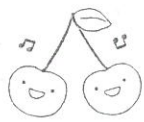
作り方:

- ① かぼちゃは種とわたを取って蒸し、皮を除いてマッシュする。
- ② 白玉粉に水大さじ2と①を加えて混ぜる。固ければ水を少量加え、耳たぶくらいの軟らかさになるまで混ぜ30分程置く。
- ③ ②を直径2cmくらいの団子状にし、真ん中を少しへこませる。
- ④ ③をゆでて浮かんできたら、さらに2分ほどゆで、ざるにあげる。
- ⑤ Aを混ぜあわせて火にかける。混ぜながら煮詰め、汁が透き通ってきたら火を止め、団子にかける。

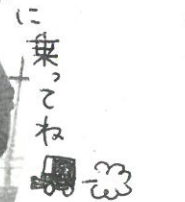
# にこにこ教室



日 時	場 所	内 容	持ち物
6月8日(不) 10:00~12:30	エーデルワイス広場 (周) アスパル	運動あそび ★ランチ日: サンドイッチを作って食べます。 材料準備の都合上、欠席がわかっている場合は、 早目に連絡をお願ひします。	お茶・お皿・レジャーシート その他必要なもの ★サンドイッチ材料費 1人200円
6月22日(木) 10:00~11:30	子育てふれあい センター	おたまたまくしとり センター・不換の田んぼへ おたまたまくし とりに行きます。	おたまたまくしとすくうもの 入れるもの タオル・お茶・その他必要なもの
<u>特別プログラム</u> 6月26日(月) 10:50~11:40 ★10:30集合	多可高校	「レクリエーション学習」授業協力 福祉専攻の2年生が企画した遊びを みんなと楽しみましょ。	
<p>今月の歌.....『かえるのうた』</p> <p>*また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪♪</p>			



みんな乗ってー!!



はじめましてー (にこにこ) 1回目の日



こんなかわいい名刺



できたよー



自分の名刺をつくりま。



お絵かきしたり



さあ! ガランティヤさんたちありがとう



# 年度別おやこ活動

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

活動時間 10:00~11:30

	日 時	場 所	内 容
H26年度生まれ	15日(木)	中児童館	父の日のプレゼント作り & シャボン玉あそび (特) 必要であれば写真
	29日(木)	余段村公園 (雨) 中児童館	余段村公園で遊ぶ (雨) 風船遊び
H27年度生まれ	6日(火)	旧中町幼稚園	父の日のプレゼント作り & 紙ビリビリ遊び (特) 子どもの写真
	20日(火)	交流会館	シャボン玉あそび (特) シャボン玉に使ってみたい用具
H28年度生まれ	7日(水)	旧中町幼稚園	ふれあいあそび 父の日のプレゼント作り (特) 子供の写真
	14日(水)	旧中町幼稚園	わらべ歌 旧中町幼稚園・中央公園 周辺散策 (特) 必要であればベビーカー



28  
バビー・マッサージ  
&  
お散歩



27



母の日  
プレゼント作り



26



なかやちよの森公園  
◎ お散歩 ◎

# 自主サークル活動



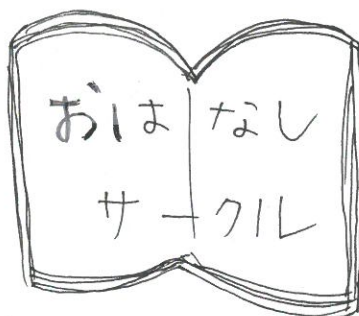
グループ名	日 時	場 所	内 容
音楽サークル 「音あそび」	お休み		
おはなしサークル	未定	子育て ふれあいセンター	おはなし「おばけのてんぷら」 制作
食育サークル 「ベジーズのおいしい時間」	6/5 (月)	子育て ふれあいセンター	ケーキ作り  野菜のポタージュスープ 
ほかほか編集	6/19 (月)	子育て ふれあいセンター	「ほかほか」より7月号 編集
古着屋たか子			次回10月開催に向けて、ベビー・子ども服 用品を受け付けています。センターまで持ち込み お願いします。



♪ 5月20日(土)  
ReUse会が  
♪ 開かれました! ♪



♪...\*...♪...\*...♪  
野菜の苗植え ♡ ♪ ♪



楽しいおはなしの製作を  
しました★



玄米スープを作りました ♪

新メンバー  
募集中!!!

興味のある方はぜひ  
センターへお問い合わせ  
下さい!!