

2017年

ぽかぽか たより

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

八千代区住出原353

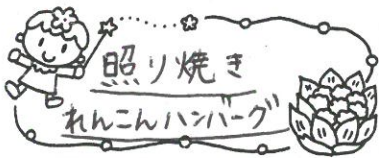
TEL: 37-2525



11
月号



風邪のはやる季節がやって
きましたね...。
手洗いうがいをしっかりして、栄養
のある野菜をたくさん食べて、
がんばりましょう。〇〇



【材料・5人分】

- 鶏ももひき肉 320g
- れんこん 50g
(皮ごと使います)
- 芽ひじき 4g
(乾燥・もじした物どちらでもOK)
- 長ねぎ 50g
- ブロッコリー 120g
- トマト 1個

ニンジンを、えのき
しいたけをみじん
切りにして入れても
おいしかったですよ！
苦手な野菜を
入れてみて

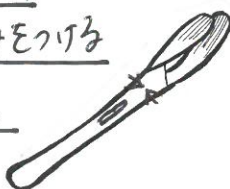


つけあわせ

① 酒 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
片栗粉 大さじ 1

② 酒 大さじ 4
みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 2
砂糖 大さじ 1
片栗粉 とろみをつける

サラダ油 大さじ 1/2



【作り方】

- ① ひじき(乾)は軽く洗って水で戻し、水気を切って
おく。
れんこん・長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉と①を入れてよく練る。
粘りがでたらひじき、れんこん、長ねぎを加えて
混ぜ、10等分に成形する。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れて焼く。
焼き色がついたら、フタをして弱火で焼く。
- ④ 混ぜ合わせた②を加え、照りがでるまで煮からめ子。
*時間が長いとき、タレが多いときは片栗粉を水でといて
入れるといいですよ！



我が家では、子供が苦手な野菜をなるべく
細かく切って入れます。

あとは、鶏ももひき肉は少し高いので、ももむねを
混ぜたり、むねに卵黄を手で練り、豆腐を入れたり
しています。

ビックリするくらい気付かれずに食べてくれますよ。



対象は、年間申込みされている方です。

活動時間 10:00~11:30

| 日 時 | 場 所 | 内 容 | 持ち物 |
|---|------------------|--|----------------------------------|
| 11月2日(木) | 中央公園 (雨)加美体育館 | 葉っぱあそび ※旧中町幼稚園の園舎が使用できないため、公園(築山のほう)へ直接お越しください。 | ※近隣施設も使用できないので申し訳ないです。ご意見もありません。 |
| 11月16日(木) | 交流会館 | 秋の自然'物'を使って工作 天気によりけり 二宮神社まで歩きます。 | ※記見はあります。 |
| <p>今月の歌.....『もりのくまさん』</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> | | | |



いっしょな木の葉が、いっしょに!



いっしょに歩いたからおいしいね♪



いっしょにドングリあそび



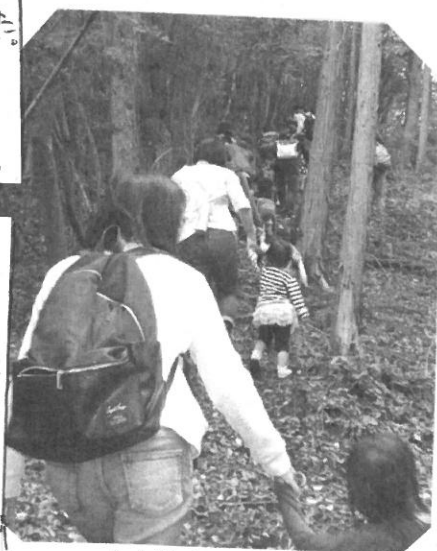
今日のつばき

途中疲れて歩くのを嫌がると思っていたので、全部一人で歩けたのはびっくりでした! 帰ってきた後の様子を見てもクタクタというわけではなさそうなので体力がついたことを実感しました。

谷組チーム

散歩に行ってもいつも半分以上抱っこが普通なので、今日は、本当にびっくりしました。これを機にそろそろ抱っこ卒業近いのかなと、半分嬉しく半分淋しい気持ちです。

今日はとても珍しく(!?)抱っこを一度も言いませんでした。朝来てから帰るまで、全て自分で歩いたのはもしかして生まれてから初めてかもしれません。とにかく今日は調子が良く、何をしても楽しそうでした。



山道チーム



芝生の坂をかけおろしようー!!



一言見の
皆サマありがとう
ございました





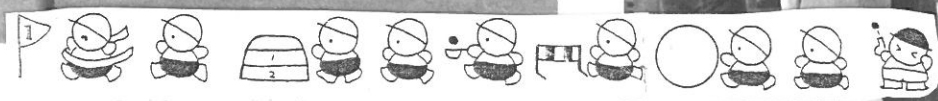
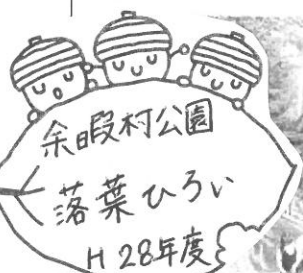
年度別おやこ活動



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 | 11月22日(水) | 余暇村公園 (雨) 旧中町幼稚園 | おにぎり持ってお散歩 (持) おにぎり、お茶 (雨) 運動あそび |
| | | | |
| H27年度生まれ | 11月7日(火) | 余暇村公園 (雨) 旧中町幼稚園 | 秋の遠足 (持) お茶 (雨) おもちゃ作り・風船あそび |
| | | | |
| H28年度生まれ | 11月8日(水) | 旧中町幼稚園 | 楽器のおもちゃ作りと遊び (持) ヤフイ・ガチャガチャ・アコギ・紙コップ・ペットボトル等 すす、あずき、大豆、ひも等 音の出るもの (もし場合はセンターのものを使ってください。) |
| | | | |
| H29年度生まれ | 11月13日(月) | 子育てふれあいセンター | 手形・足形とろう おははししょう  |
| | 11月27日(月) | 子育てふれあいセンター | 簡単おもちゃとろう おははししょう  |



自主サークル活動

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方は相談ください。

活動時間 10:00~11:30

| グループ名 | 日 時 | 場 所 | 内 容 |
|-------------------------|-----------|-----------------|---|
| 音楽サークル 「音あそび」 | | | |
| おはなしサークル | 11月13日(月) | 子育てふれあい センター | おはなし「おはなひばり」制作 |
| 食育サークル 「ベジーズのおいしい時間」 | 11月6日(月) | 子育てふれあい センター | |
| ぽかぽか編集 | 11月20日(月) | 子育てふれあい センター | 『ぽかぽか』12月号の編集 |
| 古着屋たかっ子 | | | 10月28日(土)のReuse会には、たくさんの方にお越し いただきまして、次回開催は5月の予定です。 随時、リユース品を受け付けております。子育てふれあいセンターへ 持ち込めてください。 |



鶏スープのトリと野菜を使った
混ぜごはん



小松菜入り
ドーナツ試作



野菜の間引きと
収穫

