

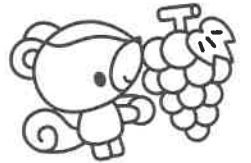
ほかほか だより

11月

年

発行：ほかほかサークル
 問い合わせ：多可町子育てふれあいセンター
 中区岸上244-17
 電話番号：32-2816

食欲の秋!! 嬉しい季節がやってきました!



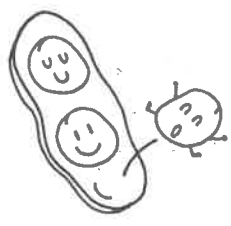
さつまいも、栗、枝豆など子どもから大人までみんな大好きな食材が続々と収穫されていますね。今月号はおいしいレシピを紹介합니다。ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。



さつまいもで大学芋

<材料(2人分)>

- ・さつまいも...250g
- ・水(さらし用)...適量
- (A) ・砂糖...大1
- ・みりん...大1
- ・しょうゆ...大1/2
- ・黒いり塩...大1/2
- ・サラダ油...大1



<作り方>

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm幅の輪切りにして、さらに1cm幅に切る(スティック状に!).
- ② 水に10分ほどさらし、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火。②を入れてカリッとすままで炒める。
- ④ 中火のまま(A)を加えて全体に絡めたら火から下ろし完成!

枝豆で混ぜごはん

<材料(2人分)>

- ・ごはん...350g
- ・枝豆(ゆず)...50g
- ・ちりめんじゃこ...10g
- ・大葉...5枚
- (A) ・料理酒...小2
- ・みりん...小2
- ・しょうゆ...小2
- ・ごま油...小2

<作り方>

- ① 大葉を干切りにする。
- ② 中火で熱し、フライパンに醤油をひいて、ちりめんじゃこを入れ、カリカリにほろまで炒める。
- ③ 枝豆を入れて、3分中火で炒めたら火から下ろす。
- ④ ご飯を入れてホウロクし、①、③を入れて混ぜたら完成!





年度別おやこあつまれ～ 活動時間 10:00～11:30

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。

	日時	場所	内容
R1 年度生まれ (H31.4.2～R2.4.1)	11月1日 (火)	金刀比羅神社 (雨) 子育てふれあいセンター	金刀比羅神社であそぼう! ※雨の場合は 運動あそび
	11月8日 (火)	余暇村公園 (雨) 子育てふれあいセンター	余暇村公園で“あそぼう”♪ ※雨の場合は 葉っぱあそび
R3 年度生まれ (R3.4.2～R4.4.1)	11月17日 (木)	余暇村公園	公園で遊ぼう♪～紅葉も見ながら～ ※雨の場合は “運動あそび”
	11月24日 (木)	山野部公園 (加味区)	公園で遊ぼう♪ 神社もあそび～
R4 年度生まれ (R4.4.2～)	11月7日 (月)	交流会館	ヨガでリフレッシュ♪ ※動きやすい服装で来て下さい。
	11月21日 (月)	子育てふれあいセンター	クリスマスの飾り作り



自主サークル活動 活動時間 10:00～11:30

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ご相談ください。

グループ名	日時	場所	内容
おとはなサークル	月 日 ()		
ぽかぽか編集	11月15日 (火)	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	月 日 ()		随時メンバー募集中!
	月 日 ()		

R4 手型足型とろう



かわいく
出来ました

R3 ハロウィンあそび



みんな
干まつてます!!

R1.R2 運動会あそび



箱の車、楽しい



うさぎの口へ
入れます

みんな、秋にちがった遊びを楽しみました <年度 親子活動力>

にこにこ教室 9月 「秋の遠足」



ピース

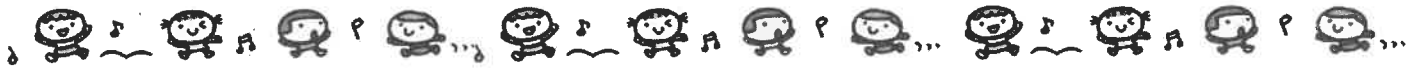
3人で仲良く
おります



秋、
見つけた

みんな
お散歩

フランク
楽しい



にこにこ教室 活動時間 10:00~11:30

対象は、年間申込みされている方です。

日時	場所	内容	持ち物
11月4日 (金)	子育てゆめあい センター	葉っぱあそび	お茶
11月18日 (金)	余暇村公園 (雨) 子育てゆめあいセンター	自然物で製作 フォトフレームを作ろう!	お茶 * Fのお子さんのベーカー
<p>今月の歌..... まつぼくり *また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪♪</p>			

10月

お祭りあそび

太鼓を作って
ワッジョイ!!
ワッジョイ!!

①顔なじみのサマと色んな経験が
できる事が親もとても楽しいです。



②今日も思いっきり体中絵の具だらけで
見えるところが気持ちよかったです。
モクモクと大好きな背を体にぬらした
思い存分子どもがセリきれそうに
サポートしていただけるのがありがた
いです。



③ほかおた場の方に行きたくて
脱走しようとしたり...段ボールを積み
遊びは楽しんでました。
道路は大喜びでぐらぐら、手たいたゾ。



④外は軒をたのび歩く。 —
どんぐりを拾ってあげておわり。
用水路はみたあら見えた
公園では下ぎなジャングルジムも一休け命より
キレるゾ。手あまあままで行けたゾ!!

