

料理教室

冬の旬を味わおう！

旬の食材は、一年で一番美味しく栄養があります。また、暑い時期の食材は身体を冷やし、寒い時期の食材は体を温めてくれるものが多いです。是非、旬の食材を使った料理をご家庭でも味わってください！



見た目ですぐ苦手意識を持ってしまおうお友達も、調理の仕方でも食べられる物も増えると思います。是非ご家庭でも、様々な食材を味わえるように工夫して取り入れてみてください！！

●さばのオーロラソース●

材料 (子ども4人分)
 さば 200g
 凶しょうゆ 大さじ1
 凶酒 大さじ1
 凶生姜チューブ 大さじ1
 片栗粉 適宜
 凶ケチャップ 大さじ3
 凶ソース 小さじ1
 凶砂糖 小さじ1弱
 凶水 50cc
 サラダ油 適宜

作り方
 ①ボウルに入れて混ぜ、さばを10～15分つけておく。
 ②キッチンペーパーで①の水気を切って片栗粉をまぶし、油であげる。
 ③鍋に②を入れて煮立たせながら、②の揚げたさばを入れてからめる。

少し臭みのあるさばですが、はじめに酒と生姜の入ったたれに漬けて、しっかり味のオーロラソースをからめることで臭みが気にならずおいしく食べられます。他の魚やお肉にも合う味なので色々アレンジしてみてください！一緒に揚げたじゃがいもや人参を加えるとボリュームが出ます。



●ゆきなとクリームチーズのマフィン●

材料 (9個分)
 ゆきな ピューレにして40g
 卵 1個
 サラダ油 15g
 はちみつ 大さじ1
 ホットケーキミックス 150g
 牛乳 大さじ2
 クリームチーズ 50g

作り方
 ①オーブンを180℃に予熱しておく。
 ②ゆきなを茹でて軽く水気を切ったらフードプロセッサーなどでピューレにする。
 ③クリームチーズを1cm角に切る。
 ④ボウルに卵を割って溶いたら、ゆきなのピューレ、サラダ油、牛乳、はちみつの順に加えて、その都度よく混ぜる。
 ⑤ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、クリームチーズを加えて混ぜる。
 ⑥アルミカップなどに流し入れ、予熱したオーブンで10～12分焼く。



●大根とベーコンの炊き込みご飯●

材料 (子ども10人分)
 米 2合
 大根 100g
 しめじ 1/2株
 ベーコン 2枚
 コンソメ 5g (固形1個)

作り方
 ①米を研ぎ、炊飯器の目盛り通りに水を入れる。
 ②大根は、3mmのいちよう切り、ベーコンは2mm幅、しめじはほくしておく。
 ③①に②とコンソメ、塩を入れて軽く混ぜ、炊飯する。(固形コンソメは包丁の柄などで砕いてから入れる。)

ご飯を盛り付けてから③①に②とコンソメ、塩を入れて軽く混ぜ、炊飯する。(固形コンソメは包丁の柄などで砕いてから入れる。)

●仙台曲がりねぎのポターージュ●

材料 (4人分)
 曲がりネギ 1本
 じゃがいも 1個
 牛乳 150cc
 水 300cc
 バター 10g
 塩 少々

作り方
 ①曲がりねぎは斜めのスライス、じゃがいもは2mmくらいの半月切りにする。
 ②フライパンにバターを溶かし、ねぎを炒める。
 ③ねぎがしんなりしてきたら、水とじゃがいもを加えて煮る。
 ④じゃがいもがやわらかくなったら、煮汁ごとミキサーにかけ、鍋に移して火にかける。
 ⑤牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

仙台名産の冬野菜、曲がりネギを使ったポターージュです。仙台曲がりネギは甘さが特徴なので、その甘さを生かしてポターージュにしました。もっとネギを味わいたいときは、じゃがいもを入れずにネギと牛乳で作っても美味しいです。



●白菜とりんごのサラダ●

材料 (4人分)
 白菜 1枚
 りんご 1/8個
 きゅうり 1/4本
 ～ドレッシング～
 (作りやすい量)
 ★塩 小さじ1/2
 ★酢 大さじ1
 ★砂糖 小さじ1弱
 ★サラダ油 大さじ1/2

作り方
 ①白菜、りんご(皮付き)、きゅうりを千切りにしてボウルに入れる。
 ②★を混ぜてドレッシングを作る。
 ③①に②を加えて和える。(少しおいて全体がしんなりしてきたら食べごろ)



りんごの甘みがドレッシングの一部になってよく合います。旬の白菜の甘みも感じられる冬ならではのサラダです。

2月の予定

～ラプリーデー～
 2月8日(木)
 2歳以上のお友だち対象
 2月15日(木)
 0歳1歳のお友だち対象
 10:00～11:30
 ※駐車場あり
 ★今月は、製作をしたり、アスレチックを用意して、みんなでのびのびと遊ぶ予定です！是非遊びに来てください！！

～子育てサロン～
 園庭開放をしています。広い園庭で自由に遊ぶことができますよ。すべり台や三輪車、砂場のおもちゃも使えます♪ぜひ遊びに来て下さい。絵本の貸し出しも行っていますよ～！
 <時間>
 10:00～12:00
 15:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
				1 園庭開放	2 誕生会 園庭開放	3
4	5 園庭開放	6 園庭開放	7 子育てサロン つるがや 園庭開放	8 ラプリーデー 2歳以上のお友達	9 園庭開放	10
11	12 建国記念の日	13 園庭開放	14 園庭開放	15 ラプリーデー 0・1歳のお友達	16 あんよサークル 園庭開放	17
18	19 くれよん広場 園庭開放	20 原町 子育てサロン 園庭開放	21 子育てサロン つるがや 園庭開放	22 園庭開放	23 料理教室 「ひなまつりメニュー」	24
25	26 園庭開放	27 園庭開放	28 園庭開放	※ラプリーデー・料理教室などのイベントは申し込みが必要です。電話でも受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。キャンセルの場合もご連絡ください。		

～料理教室～
 「ひなまつりメニュー」
 2月23日(金)
 10:00～11:30
 ※駐車場あり ※託児あり
 定員/10組
 (初めての方優先です)
 ※今年度最後の料理教室となります。
 ★栄養士による料理教室です。保育士や栄養士、お母さん方でお話しながら美味しい料理を作りましょう！

引越しゃや入園などで機関誌「ラプリー」が不要になった際には、お手数ですが鶴ヶ谷希望園までご連絡ください。

ラブリー

2018年
2月号



肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら、元気に遊んでいる希望園の子ども達。まだまだ寒さが続いています、いかがお過ごしでしょうか？

全国的にインフルエンザが流行し、宮城県にも警報が出されています。感染力が強いようですので、手洗い・うがい・換気・加湿を徹底して、感染予防に努めてほしいと思います。

新しい年を迎え、1月も元気なお友達とお母さん方にお会いすることができました！！春から保育園や幼稚園に入園をしたり、小学校に入学をしたりするお友達も多いと思いますので、残りわずかですが、サークルや希望園にも元気いっぱい遊びに来て欲しいと思います。今月も、沢山のお友達やお家の方と一緒に遊んだり、お話ししたりできることを楽しみにしています！！

担当 吉野 古里



今年最初のラブリーデーは、雪の中での開催となりました！今回は0歳～6歳のお友だちのラブリーデー！！お友だちが大好きなアンパンマンの体操からスタートしました。沢山のアンパンマンのパペットにタッチをしようと自分から近づいてくれたり、ドキドキしながら手を伸ばしてくれたりするお友だちの姿が見られ嬉しかったです。「ぐるぐるどっかーん」の体操も、みんな元気にジャンプをしたり、走ったり、ハイハイをしたりしていましたね！触れ合い遊びでは、「ラララぞうきん」と「バスに乗って」を楽しみました。お母さんと一対一でのスキンシップの時間がとても幸せそうな子ども達でしたね♥フラフープのハンドルを持つと、運転手さんに変身！！ノリノリでハンドルを回して運転している姿がとても可愛かったです。

今回の出し物は、節分が近いので「鬼」が出てくるパネルシアターをしました。様々な動物たちが、鬼のお面を被って出てくるパネルシアターだったので、何の動物だろう…と考えながら集中して見てくれていました。「ぞうさん」「ライオン！！」と元気いっぱい答えてくれたお友達もいましたね！最後は、お面を被っていない本物の鬼だとわかった時の子ども達の表情が、なんとも言えない可愛さでした。みんなでこころの中にある鬼をやっつけるために、今回のラブリーデーでは、「鬼のお面」「豆入れ」「豆」を作りました。糸を貼ったり、折り紙をちぎって貼ったり、紙を丸めたり…と指先を多く使う製作。想像していた以上に、集中して取り組んでいる子ども達でしたね！指先を使うことは、神経が発達し、さまざま動きができるようになり、脳にも刺激を与えてくれます。是非ご家庭でも、意識して指先を使えるような遊びを取り入れてほしいと思います。

製作が終わり、いよいよ鬼の登場！！（可愛い鬼さんを作ったつもりです♥）太鼓の音に合わせて登場した鬼を見て、泣かないもの固まってしまった子ども達。担当が一生懸命「おにはそと！ふくはうち！！」と言って投げても、ビクとも動かないお友だちが多かったです。少しずつ慣れてくると、頑張って豆を投げていました。最後はみんな記念撮影！！鬼退治はできたかな？2月3日は節分です。是非ご家庭でも、季節の行事を楽しんでほしいと思います。



～お家でお子さんとどのような遊びを楽しんでいますか？どんなスキンシップを楽しんでいますか？～

ラブリーデーに来て下さったお母さんへのアンケートでは、ごっこ遊びを一緒にしているというご家庭が多く、一緒に家事をしているという声も聞かれました。また、ちょこちょこをしたり、ギュっとなじんだり、いっぱいくっついてスキンシップを回しているというご家庭も多かったです！中には、「好き♥」とお子さんとお母さんで言い合っているという微笑ましい声も聞かれました♥アンケートのご協力ありがとうございました。

家事やお仕事などで忙しい日々だと思いますが、大好きなお家の方との時間は子ども達にとって幸せでとても大切なものです。お子さんが発信したサインを見逃さず、目と目を合わせて関わることの積み重ねが将来の親子関係・人間関係にも繋がってきます。「大好きだよ」「愛してるよ」「いつも見守っているよ」等と伝えてください。大好きな人に愛されているという実感が愛を育て、生きる意欲にも繋がります。小さい頃からの積み重ねが大切です。沢山抱きしめてあげてください。子育てが大変な時は、1人で抱えず、周りの人に助けを求めましょう！子育て支援センターでも、皆さんの事をお待ちしています♥



～乳幼児のスマートフォンやタブレットの使用について～

近年、電子メディアの普及に伴い、子育て中の保護者や乳幼児向けのアプリが次々と増えています。ご家庭でのスマートフォンやタブレットの使用頻度はどうでしょうか？大人も依存しやすい電子メディア。ちょっとした時間に…と使いたいところですが、乳幼児への影響を把握した上で、ご家庭でも使用の仕方を検討してほしいと思います。

乳幼児に見られる電子メディアの影響

- 表情が乏しくなる
- ことばが遅れる
- 話しかけても返事をしない
- 一方的にしゃべる
- 自発的なあそびをしない
- 思い通りにならないとパニックになる
- 戦いごっこを好む

ブルーライトは目だけでなく脳にも悪影響が

スマホやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトは、目の網膜にダメージを与え、細胞を破壊します。発達過程の乳幼児の目には、それは大きな障害に。また、脳への影響も大きく、なかでも睡眠障害が問題視されています。寝る前にブルーライトにさらされると、体内時計がくるい、脳は眠らなくなってしまいます。乳幼児の発育に大切な、睡眠が妨げられることは、なんとしても避けなければなりません。

スマホを見ながらの授乳や抱っこでは、母親の顔が認識できず、愛着形成が難しくなります。子どもを怖がらせるアプリの使用で、精神的に不安定になるお友達もいるそうです。また、現実と虚構の違いがつかない乳幼児には、心理的虐待になる可能性もあるそうです。スマホだけではなく、テレビの視聴時間が長い子どもほど、言葉に遅れが出るとの報告も。子ども自身が見ていなくても、つけっぱなしにしておくだけで影響があるそうです。