



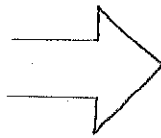
暖かな気候が続いている今日この頃。新型コロナウイルスが落ちついてきているように思えて、つい気がゆるみがちですがまだまだ油断は出来ません。そんな中、これから梅雨に入り、暑い夏を迎えると思うとどう過ごしていいかわからず悩まれます。深呼吸をして気持ちを切り替えて楽しんでいきたいですね。

### 子どもと一緒にクッキングをしよう!!



家で過ごす時間が増え、毎日同じ生活になっている方もいるかと思いますが、そんな毎日の生活の中に親子で出来るクッキングを取り入れてみてはいかがでしょうか? ちょっとしたことでも、お母さん(大人)のお手伝いをする事は、子どもにとっても嬉しいことですよ

クッキングって子どもには難しいのでは?と思うかもしれませんが子どもが出来る事もたくさんあります。そこで...



混ぜる	たまご 米粉もの	プリン、フルーチェ ホットケーキ
ちぎる	菓もの	みそ汁 和えもの
揉む	生地 きゅうり(野菜)	クッキー 和えもの、つけもの
潰す	さつまいも じゃがいも	さつまいも、じゃがいも ポテトサラダ

### かんたんレシピのご紹介

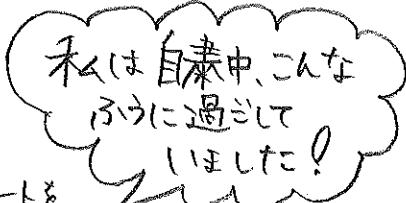
#### じゃがいももち

- じゃがいも 中×2 = (240g)
  - 片栗粉 6g × 4 = 24g
  - 青のり
  - 油
  - しおゆ
- 適量
- じゃがいもをゆでる。
  - ボールに①を入れて潰す。
  - ②に片栗粉を入れて混ぜる。
  - ホットプレートに油を引き両面を焼く
  - こげあがらなければしおゆを塗り、青のりをかける

#### オレンジゼリー

- 米粉かんてん 1袋
  - 水 300ml
  - オレンジジュース (果汁100%) 300ml
  - 砂糖 70g
  - レモン汁 大さじ1
- 鍋に水とかんてんを入れてかき混ぜる。
  - 火にかけて沸騰したら火を弱めて、さらに2分程かき混ぜ煮溶かす。
  - 砂糖をかき混ぜて溶かし、火を止めレモン汁と人肌(30~40℃)に温めたジュースをかき混ぜる。
  - 型に流し入れ、冷やし固める。

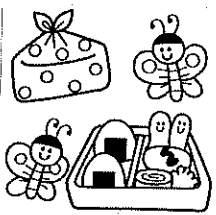
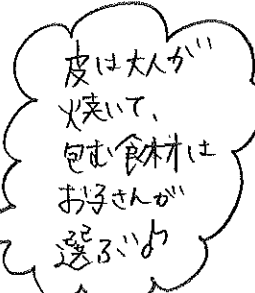
### ★おうちピクニック



お庭やテラスにシートを敷いて、ピクニックな気分でお弁当やおやつを食べてほしい。普段の食事でも環境を変えるだけで、気分転換にもなります。

### ★ホットプレートで作るおやつ作り

- 焼きそば
- フランクフルト
- 焼きおにぎり
- おこのみせき
- ホットケーキ
- クレープ



### 子どもと触れ合いながら

#### ストレッチしてみよう!!

足を上下に動かすことで、大人のストレッチにもなります。2オ位にもなれば、足を上に伸ばして、足の裏に子どもをのせて左右に揺れたり、ひざを曲げて上下に動かすのも楽しいです。



ともものりのブログでは手洗いの仕方や自然を使った遊びを紹介しています。ぜひご覧ください。

