

のびこ

発行: 名張市子育てサークル連絡協議会
事務局: 名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地
名張市こども支援センターかがやき内
TEL/67-0250 Fax/66-5650



- ① 10/29ハロウィン運動会のおしらせ
- ② 運動会に!秋のおでかけに!レシート集
- ③ お待ちかね!不要品交換会のおしらせ
- ④ あったかエッセイ♡『成長した息子』

①ハロウィン運動会のおしらせ

Halloween 運動会

✂

10/29(木)

AM10:30~

@美旗市民センター
2F多目的ホール

来る10月29日木曜日にハロウィン運動会をします!

みんなで仮装アイテムを作って変装しよう☆!
なりきって競技に参加してね☆ 写真も撮っちゃおう☆
帰りにはおうちハロウィンを盛りあげる、手づくりプレゼントも♡をうご期待!

④注 お申し込み制となっていますのでお早めに!!

詳細は後日、かがやきに告知ポスター登場☆

**CHECK
OUT...!!**
〈要チェック!〉

② 運動会や秋のおでかけに! お弁当レシポ



子どももお母も大満足♡ みんなの秘蔵レシポ大公開!!

季候も良くなり Baby も Kids も運動会におでかけに! ヒアクティブになる秋がやってきました♡

いっぱい動くし楽しみなのが、お母さんのお弁当! 今回、各サークルのお母さんたちが隠し持っている(?) 秘蔵、思わずまねっこ決定☆!! なとておきのレシポも大公開してもちやしました♡

子どもはもちろん、旦那サマも、おじいちゃん、おばあちゃんも大満足まがいがいなし!!

ではさそく... **START** !!

<キキフーチ>

運動会にオススメのお弁当
レシポ

★ちびアメリコンドッグ★

材料

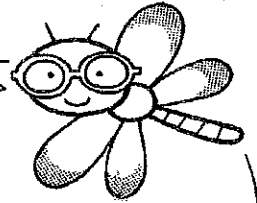
ちびアメリコンドッグ	16本(270g)
・爪楊枝	32本
・ホットケーキミックス	1袋(200g)
・卵	1個
・牛乳	120ml
揚げ油	適量
カツカツ	適量

～作り方～

- ① ボウルに卵を入れてホイッパーで混ぜる
- ② ホットケーキミックスも①に加え混ぜる。
ラップをかけて、冷蔵庫で30分程寝かせる
- ③ ソーセージを半分にする。
- ④ ソーセージを切った断面の反対側に、
爪楊枝を半分ほど刺す
- ⑤ 油を170度に温めて、火を中火弱に
しておく
- ⑥ ④の爪楊枝を持って②の生地を
ソーセージをつけて、⑤の油に入木る。
- ⑦ 素早く、8個ほど入中の茶箆で
アメリカンドッグ全体に色が均一につくまで
揚げる。油を切って、お好みでケチャップなど
つけて召し上がり!!

さらに続きます♡ → → Go!





<卵焼き・おにぎり>

卵焼きは、普段のお弁当にも(たまに)入れるけど子供は大喜びします。

しょうゆ少しと青海苔を入れるのが定番です。おにぎりは、シンプルな梅干しとのが定番ですが混ぜご飯にするとご飯が進むし、自然とお野菜も取れるからおかず少なくとも安心です。ひじきと残り野菜を刻み大豆ミートを入れて炒め煮すると、ボリュームのあるひじき煮?になります。混ぜご飯にしたら美味しいです。味つけは醤油とみりんです。大豆ミートが油揚げ風の食感になります。食べやすいです。

<ハンバーグ>

小さいのを山のように作って、冷凍しておいたりします。

豚ミンチ、しっかり水切りした豆腐、玉ねぎのみじん切り、パン粉ふやかしたもの、塩、コショウ、ナツメグをひたすら混ぜる混ぜる♪

深めのフライパンに、ケチャップ、ソース、塩、ダシ(和、洋、中その時あるもので)水、砂糖をフライパンに入れ煮立てて味見。ちょうどいい位の塩気ならオッケーです。

適当な大きさにしてどんどん入れて、縁が色変わってきたら裏返して煮込みます。崩れるのであまり触らない方がいいです。ハンバーグを取り出し、キノコ類や、ピーマン、なすびなどを入れて付け合わせにします。

<そして・・・>

運動会弁当♪つつい普通は使わない食材で華やかに☆となりがちですが、そんな時だからこそ、優しい素材で。おからとみじん切りにして油でさっと炒めた野菜などを葛粉で混ぜ合わせ、油で揚げる。

薄く切って焼いたかぼちゃと共にピックに刺して軽く塩を振ったら出来上がり♪

フオスマイルからは...

簡単にできる サンドイッチ おにぎり。♡ (おにぎりず"とも言いますか"...)

具の組み合わせによって、断面の色がとってもきれい☆

みなさんも挑戦してみてくださいね♡


- ① 四角いタッパーを用意して、焼のりを敷きます。
- ② ご飯をまんべんなく広げます。
- ③ 具をのせていきます。具はお好みで! (スハム、レタス、卵、鮭、キャウリ etc...)
いろんな具材で、とっても色あざやかに出来ますよ!
- ④ 具をのせたら、ご飯をのせて、焼のりをかぶせます。
- ⑤ 上からタッパーのふたをして、少しぎゅっとしめる(押し寿司の要に)
- ⑥ しばらくして、半分に切ると... サンドイッチ おにぎりの出来上がり♡

もうすぐ運動会。ふたをあげた瞬間に「わか〜おにぎり〜」


という子供の声が聞けるお弁当、元気で作りたいたあ〜

☆ まんぷくまる ☆

『いろいろおにぎり』

とりあえず“おにぎりがあれば、オトどしよ 

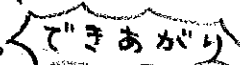
バリエーションを増やして、特別感だします☆

- **定番** のり巻きおにぎり (のりを ☆ や ♡ や ☺ など、パンチしてもグーッ)
- **うちのよ 大好き** とろろ巻きおにぎり (おにぎり全体をぐるぐる巻きます。)
- **彩りきれい** 青のりとコーンおにぎり (コーンと青のりをごはんに混ぜて握ります。)
- **赤色ほしい** 赤じそ混ぜおにぎり (梅干し漬けた後の赤じそを天日で乾かしてミルすれば、しそふりかけのどきあカブリッ。それを、ごはん混ぜて握ります。)
- **香ばしい** 焼おにぎり (おにぎりにしょうゆを両面塗り。ごコンロの魚焼く所でタイマーかけといて火焼く。)
- **何が出来るかな** **もりあがな** おみくじおにぎり (中の具を色々な物にしておく。定番の梅や昆布があれば、まさかの・・・など。 

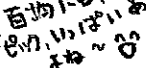
『きのこボール』

いつもは炒めるだけだけど、丸めて取りやすく、分けやすく??
個数がはまりするので、「多い!! 少ない!!」といつもモメるわが
家の子どもたちにとっては、分けやすさ、わかりやすさも大事な点??

- [材料] ・ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ etc → あわせて3パック
2-3人分、なたね油 → 適量
・しょうゆ → 大さじ1
・米粉 or 小麦粉 → 大さじ6

- [作り方] 1. きのこの石づきを取って、粗いみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱して1を炒め、水大さじ2を加えてさらに炒める。
3. きのことかがしつたりしたら、しょうゆをまわしかける。
4. 3と米粉もボール型に入れて混ぜ合わせ、一口大のボール型に丸める。
5. フライパンに油を熱して、4を転がしながら、表面がクリッとするまで焼き上げる。 



パックをさすだけでも、かわいてみえとグーッ  百物にも、かわいさ、思ひ、わほいあるよな??

③あつたかエッセイ『成長した息子』

What's エッセイ???

のびらこでは、サ協役員が交代で、つねつねにエッセイをつづけています♡
(ほこりしたり、共感して胸があつくなったり、思わず笑っちゃうエピソードが
満載です! いろんな色があるので、ぜひお楽しみ下さい♡

成長した息子

我が家は、今年入園した息子がいます。

入園前の息子は、おもちゃは他のお友達に渡しちゃう(僕は空いたら借りるね)。ご飯の時は、自分の海苔を一緒に居た“頂戴って言った”お友達に分けてしまう(自分の分はほんのちよっぴり残るだけ)。

私は、「えっ? どうして?」と首をかしげる。

周りに優しいのです。とても嬉しく思う反面、とても不安に思っていました。

そんな思いをかかえ入園しました。

そんな彼が4月からの幼稚園生活で学んだのか、はっきりものごとを言うようになりました。

お友達には、時々「あとで貸してね」って自分の意見を言うようになり、海苔もまだ分けてしまうのですが、自分の分が多く残るようになりました。きちんと“嫌”だと言えるようになりました。

朝の支度のときは甘えがあるけれど“やりたくない理由”を言うようになりました。

母 『パンツとズボン履いてね?』

息子「幼稚園では履けるけど、おうちでは履けない〜。」

この言葉今日も言いましたね。毎日同じセリフ。仕方がないので今日も履かせます。気を取り直して出かける前に靴下にチャレンジ。“早くして”を言わずに履かせられるでしょうか?

母 『靴下履いてくれる?』

息子「ママ、履かせて〜」

母 『ママ片方するから、もう片方だけ履いてみたら?』

と言ってみる。そしておだてて待つこと、約3分靴下出来てる、嬉しい〜。

朝の忙しい時間にはつつい使っちゃう“早くして”を言わない努力。

息子も幼稚園で成長しているし、母も心にゆとりを持って子供に接していきたいと思う。

④ お待ちかね! 不用品交換会のおしらせ ???What's不用品交換会???

よく先輩ママがやってるけど、一体なに-?!
 と思われていた方、ご案内します♡

ズバリ、その名の通り、それぞれのおうちで
 使わないもの、使わなくなったものを持ち寄って
 交換しましょう!! という会です♡
 人気どころは、おうちで食べ切れない海苔や、
 洗剤、使わなくなったフミキなどのおもちゃなど!
 競争率の高いものは公平にじゃんけんなので
 安心ですよ♡ 争奪戦はニガテ...!! という方も
 テロのバーゲンみたいにこわくないので(笑)、
 ぜひ一度足を運んでみて下さいね♡
 もちろんお洋服もありますよ♡
 買わずにこの冬必要なものが手に入るかも...♡



日時 **11/16** (月) かみゆきは
お休みです。

ただし詳細調整中!
 またのびろこ誌面にてお伝えします!
 おうちで眠っているものを蔵出して、
 大さじ前にスッキリしちゃいましょう♡
 『人におげられるもの』を大まかな目安に
 仕分けておいて下さいね♡
 我が家も絶賛整理中(笑)!!

物を大切に...♡子にも伝えよう♡

♡♡♡♡♡
 ♡サークル活動♡
 のののののの
 名張市にはいろいろな子育てサークルがあります♡
 それぞれに特徴があって、色々な楽しい活動を知って、
 毎回びっくりして、わくわくしています♡
 1回だけの参加や、他のサークルにも参加したい! というのも
 可能なので、興味を持たせたらぜひ一度顔を出してみてください♡
 必ず笑顔でお子さんとあなたを迎えてくれますよ♡

それでは今回ののびろこは終了です! 最後まで

読んで下さってありがとうございました♡

次号もお楽しみにmm♡

楽しい秋をお過ごし下さいませ♡

