



センターだより

第87号令和3年11月1日発行

朝夕は冷え込む日もあり、寒暖差が大きい季節となってきましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか？11月は霜月と呼ばれる名の通り、霜が降り始め、朝晩の寒暖の差が激しい月です。体調管理に気を付けて、健康に過ごしていきたいですね。

今月から県内の新型コロナウイルス感染リスクレベルが引き下げられましたので、移動子育てひろばと講座を再開致します。皆さんに楽しんで頂ける講座を準備しておりますので、ご参加お待ちしております♪

* お手軽クッキング *

保育園の給食にも取り入れられているレシピの紹介です♪

今回は、家計にも優しい、お手軽副菜です(^_^)

★もやしの中華サラダ★

【材料】

- ・もやし・・・1袋
- ・人参・・・1/2本
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・乾燥わかめ・・・お好みで♡
- ・砂糖:しょうゆ:酢:ごま油=1:4:2:2 ←この比率で調味料を作ります！

【作り方】

- ① きゅうりと人参は千切りにする。
- ② 乾燥わかめを水につけて戻す。
- ③ もやし・人参をさっと茹で、ざるにあげて水気をしぼる。
- ④ 野菜とわかめをまぜ、調味料で和え、ゴマをかけたら完成です！

☆小さなお子さんは、刻んであげると食べやすいです♪

☆レタスやハムをいれても美味しいですよ(^o^)



広い場所で遊ぼう

10月22日(金)、新型コロナウイルス感染リスクレベルが引き下げられましたので、久しぶりに講座を開催しました♪今回は、色見保育園から室内用の大型遊具をお借りし、思いっきり身体を動かして遊びました！見慣れないおもちゃに、初めは緊張気味だった子ども途中から大興奮！トンネルをみんなでくぐったり、木馬に跨がってみたり・・・♪みんなで昼食を食べた後も、散歩をしたり、廊下を競争したりして過ごしていました♪

