



食生活編

☆ まさか 現実に・・・ ☆

今年も、子育て支援センターのすくすくひろばで、親子クッキングを行なっています。5月は『だいずのまるまるあげ』。大人にもおいしいと好評だったので、ご紹介します。

そういえば、材料に使った【大豆】も【小麦粉】も、石油の高騰にあわせて、世界では値段が高くなっています。皆さんはこの現象がなぜだかご存知ですか？

1年前の平成19年2月号広報に、『高級料理 お味噌汁?!』という記事を書いています。(内容については、岩美町ホームページ 広報いわみ にアクセスすると読めますよ) まさか！一年後に！本当に！大豆が高くなるという現実問題が起きようとは・・・びっくりです。この他にも、バターが店頭から消えたり、牛乳も値段が上がったりと、私たちを取り巻く食料の環境は大きく変わってきています。この広報が皆さんのところに届く頃には、また違った問題が起きているかもしれませんね。

私たちは、自分の食べているものに、もっともっと関心を持つことが大切になってきていますね。



■ だいずのまるまるあげ ■

【4人分】

♪ 水煮大豆…………… 60 g
♪ 生椎茸…………… 1枚 → 1cm角に切る
♪ 小麦粉…………… 50 g
♪ 青のり粉…………… 少々
♪ しょう油…………… 小さじ1弱
水…………… 適量
揚げ油…………… 適量

【作り方】

- ① 揚げ油を中火で温める。
- ② ボウルに【♪】を入れて、【水】を加えながら混ぜる。
(全体がまとまるくらいの固さにします)
- ③ スプーンでひと口大にまとめながら、揚げ油に入れ、カラリと揚げ。

※大豆の代わりに枝豆、椎茸の代わりにほかのきのこに代えてもいいです。さつま芋やちりめんじゃこも合いますよ。

子育て支援センターであそびましょう

<すくすくひろば>



日 時	毎週月～金曜日 午前10時～正午 午後1時～午後4時
場 所	子育て支援センター (旧 保健センター)
対象者	乳幼児及びその保護者

- ・乳幼児やその保護者が集まって自由にあそびながら交流できる場です。
- ・年間を通して「親子ふれ合いあそび」「おやつ軽食づくり」「えほんの読み聞かせ」「子育て講座」も予定しています。
- ・お友達がたくさんみつかります。



● 問い合わせ先 ●
子育て支援センター
☎72-2922



スキンシップしましょ

触れ合いで、いろんな人と響き合いたいですね。子どもも笑顔、みんなが笑顔…。

子育て支援センターの利用は無料です。子育てに役立つ事がきっと見つかると思いますよ。いつでも気軽においでください。

むかしから親しまれている顔あそびです。<あがりめ さがりめ>

①あがりめ



両手の人さし指を目尻にあてて、上にあげる。

②さがりめ



目尻を下にさげる。

③ぐるりとまわして



目尻をまわす。

④ねこのめ



目尻を外側に引っ張ったり、中央に寄せたりして、いろいろな表情を作る。

