

今年の冬の始まりは寒暖差があり、風邪をひかないような配慮が必要なようです。今号では、きぼうクラブで行っている『体操』をお伝えします。早い時間に登所する低学年のお子さんは【はとぼっぼ体操、アンパンマン体操、他リズムあそび】をしています。キレッキレの動きの子がいたり、一緒には動かないけれど遊びの手を止めて眺めているお子さんも、曲が終わると「あれっ？」と言う顔をします。ちゃんと聞いているようですね。高学年のお子さんは、『ラジオ体操、パプリカの曲のダンス等』照れくささもありますが、まあちょっと付き合ってみるか！くらいの感じで参加する子、見学？参観？の子、年齢的にはそうなります。帰りの会も以前より集中して聞けるようになり、少しずつ充実してきました。コロナに加えインフルエンザも流行の恐れがあると報道されています。健康に留意し、楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。

【活動いろいろ】



【リズム運動・お団子屋さん】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～みたらし団子の作り方～

今回はおやつで提供したみたらし団子が好評でしたのでそのレシピを紹介します。

まず団子は上新粉と白玉粉を100gずつを合わせてお湯180ccを3回に分けてまず練ります。均等に水分を含んだら手でよく捏ねます。2cm位の棒状にして好みのサイズに契って丸め沸騰したお湯に入れます。全体的に浮き上がってきたら5分程中まで十分に火を入れたら冷水に入れ粗熱が取れたら水気を拭きとって出来上がりです。たれは醤油80ccみりん30cc水200cc砂糖120g片栗粉30gを鍋に入れ沸騰したら弱火にしてトロミが付いたら出来上がりです。