

10月のやだっこひろ

ハロウィンの撮影会 今年もたくさんのお親子が「ハイポーズ！」



10月9日東スポーツセンターでやだっこの運動会を行いました。



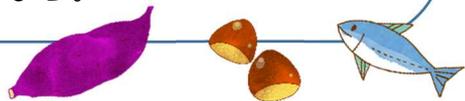
10月28日砂田橋の一の運動会を行いました！



食べものの話題は無限大！

子どもがよろこぶ豆とさつまいものレシピ集

食べものは、色、形、名前、栄養、切り方、匂い、触感、味、調味料、温度、料理名など五感で感じられる情報の宝庫です。さらに、産地、季節、栄養の情報、加えて親や調理した人が心を込めて作ってくれたことも食から感じることができます。毎日3回の食事とおやつは情報の宝庫と言ってもよいでしょう。

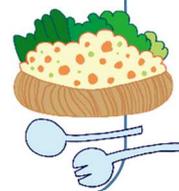


キーマカレー

材料（1人前）
豚ひき肉・20g
玉ねぎ・15g
カレー粉・0.5g
トマト缶・15g
ひよこ豆缶・8g
塩・適宜
ケチャップ・4g
ソース・1g
クミンシード・0.3g

作り方

1 豚ひき肉は炒めておく
2 鍋にとクミンシードを入れ、弱火で3分程炒めます。みじん切りにした玉ねぎを加え炒めます。
3 別の鍋でカレー粉を炒め1・2をあわせ、水、トマト缶、ひよこ豆を加えます。煮たったら塩、ケチャップ、ソースを加え、15分ほど煮込みます。



いきなりだんご

材料（1人前）
さつまいも・20g
あんこ・15g
小麦粉・20g
塩・薪

作り方

1 さつまいもは皮つきのまま1センチ厚さの輪切りにして水にさらしておきます。
2 ポウルに小麦粉と塩を入れ軽く混ぜます。水をすこずつ加えよくこねて耳たぶくらいのかたさにします。ふきんをかけて20分ほどねかせます。
3 2の生地を直径10センチくらいにのばして、さつまいもとあんこを包みます
4 蒸し器で20分ほど蒸します。

ママ・パトーカーリレー VOL.5

「複雑な親心」

毎日1000回くらいママとよんでくれるもうすぐ3歳の長男。そして四六時中ママにべったりの1歳になったばかりの次男。起きてから寝るまでハイパワーな子どもたちに振り回されて、毎日大変だけれど、こんなにママをもとめてくれるのもいつまでなんだろうか、、、と2人の寝顔を見ながらふと寂しくなる。子どもたちの成長はうれしくもあるけど、これ以上大きくならないで～！と寂しくもある複雑な親心（笑）でもやっぱり、2人のこれからの成長をたのしみたいと思います♡

A 翔と翔 G のママ

