

## COOKING♪

測る、混ぜる、こねるって楽しい♪ 作る喜び、食べる喜びと一緒に味わおう！

### 親子で作る簡単レシピ

(by 管理栄養士 takae)

#### ～お餅のホワイトソースグラタン～

材料(ホワイトソース)

●お餅・・・3個



●豆乳・・・300cc

●コンソメ顆粒・・・小さじ1

材料(グラタン)

●ジャガイモ、玉ねぎ、ハム、ほうれん草etc...

冷蔵庫の残り野菜なんでも！

豆乳には大豆イソフラボン、サポニンなどが含まれており、骨粗鬆症の予防、老化予防、便秘解消などの効果があります。子育てママに嬉しい作用ですね。

#### 作り方

①お餅を薄くスライスし、鍋に豆乳と餅を入れ中火で温める。もったりしたらOK。

②じゃがいもは薄切りにして塩コショウを少々ふり、ラップしてレンジでチン。ほうれん草はざく切りにして茹でておく。

③玉ねぎ、ハムをスライスして塩コショウして炒める。そこに茹でたほうれん草をあわせて軽く炒め火を止める。

④じゃがいもを耐熱容器に並べて③の野菜をのせ、①のホワイトソースをかける。好みでチーズとパン粉をまぶして、グリルで6分～7分焼いて焼き色がついたら出来上がり！

## IDEAS&TIPS

### ストローで簡単工作♪ 遊びのタネ

#### ～簡単おみくじ～

①ストロー(好きな数だけ)を15センチの長さにカット。それぞれの先に大吉、中吉、小吉、吉、末吉、凶と書いた紙をテープで貼る。

②牛乳パックの底にカッターで穴を開ける。

ストローの1.5倍くらいのサイズで調整。

③牛乳パックの注ぎ口からストローを入れ、テープで塞ぐ。画用紙を貼って絵を描いたらシールを貼ったりして完成！



#### ～びっくりおもちゃ～

①紙コップの底にストローが通るよう穴をあける。紙コップに絵を描いたりしてね。

②ストローの口にビニール袋をかぶせ空気が漏れないようテープでしっかり留める。

③ストローを紙コップの上から穴に差し込み出来上がり！ストローに息を吹き込むとビニールが膨らんで出てきます。アンパンマンの顔、動物の耳などつけて遊んでね！

sukupara-fjoin@5-55.jpへ空メールでメルマガ登録すると、楽しいイベント情報を毎月お届けします。活動の様子や最新情報はfacebook,HPで♪



葉山っ子すくすくパラダイス活動レポ＆子育て情報

*Scoo* スクウ

VOL.2 2018 Winter

### ◆ 「前向き子育てプログラム」

### ◆ 簡単工作♪ 遊びのタネ

### ◆ 親子で作る簡単レシピ

。。。 AND MORE !

葉山っ子すくすくパラダイスの“サポート会員”になって

「一緒に活動してくださるママ」を募集しています。

託児・見守りスタッフ、広場やイベントの企画、

チラシ作り、SNSやHPにご興味のある方。

子育て中の隙間時間に、無理のない範囲でお手伝いいただけませんか？

## すぐパライベントスケジュール

いずれのイベントも見守りスタッフがおりますのでお子様連れでお楽しみいただけます。  
お申し込み、お問い合わせ、料金などさらに詳しい情報はHPまたはfacebookでご確認ください。

イベント名	日時	場所	内容
子育てカフェ えんがわ	毎週月曜 10:00~15:00 (1/15,3/19休業)	engawa cefe	古民家カフェ。お子さんを見守るスタッフがいるので安心、ワークショップや座談会、ママの時間を楽しんでね。500円~(託児・飲み物・保険料込)
はらっぱde あそぼ	1/15(月) 2/19(月) 10:00~12:30	森山神社 境内	親子でお外遊び。雨天中止。おわん、おはし、敷物、飲み物持参。申込不要。親子で600円(保険料込) 1/15はお餅つき、2/19はすいとん。3月はお休み。
プレママ広場	1/30(火) 2/27(火) 3/27(火) 10:30~12:00	子育て支援 センター ぽけっと2F	産前産後ママの広場。アロママッサージとお茶でリラックス。母子手帳、マイカップ持参。前日昼までに要申込。参加費1,000円。

## スペシャルイベント

イベント名	日時	場所	内容
前向き子育て プログラム	全6回 1/22,29(月) 2/5,19,26(月) 3/26(月)	engawa cefe	子育ての困った悩み、大変さ。。。ちょっとした方法や技術を学ぶことで子どもとの関わりをいい方向に変えることができます。詳しくは次ページにて。
ほんここ みんな	2/12(月) 3/5(月)	engawa cefe	昔話・童話・民話をテーマとしたミニ演劇付読書推進ワークショップ。プロの俳優・芸術家によるお芝居・ダンス・歌・読み聞かせの世界に大人も子どもも釘付けになること間違いない!申込不要。
子育て講座 叩かない 子育て	1/27(月) 13:30~ 15:00	堀内町民 いこいの家 (堀内1768-1)	教えて、高祖さん! 育児雑誌への執筆を中心に活動する先生が、いよいよ葉山へ!待っていた実践編。子どもの年齢問わず。ぜひご参加ください。資料代500円。お子様連れ可。申込不要。
それぞれ ハナマル 座談会	3/12(月)	engawa cefe	発達凸凹のお子さんを持つママたちの座談会。 困ったな、周りと違うかな?どうしたらいいかな? 先輩ママや同じ思いのママに聞いてみよう。 申込不要。
すぐパラ ママフェスタ	2/20(火) ~23(金)	逗子銀座 アート ギャラリー	逗子葉山の手作りママ作家の作品やチリの革製バツグ等の販売、子どもも参加できるWSやママ向け講座など盛りだくさんのイベントです。 逗子市逗子5-2-46
逗子トモイク フェスティバル	3/24(土)	逗子市民 交流センター	逗子で開催される子どもから大人まで楽しめるカルチャーフェスティバル。「みんなのお茶会」として参加します。10-12時/13-15時。 詳しくはFB⇒www.facebook.com/TomoikuFes/

It's NEW!

## 「トリプルP 前向き子育てプログラム」 グループワークはじめます!



■日程: 1/22,1/29,2/5,2/19,2/26,3/26

連続講座 (3/5~3/19 個別相談)

■時間: 10:00~12:00

■対象: 2歳くらい~幼稚園入園前のお子さんをお持ちの保護者の方

■参加費: 1回2000円×6回

テキスト代4000円 (無料電話相談付)

■講師: トリプルP認定ファシリテーター  
野北康子

■会場: engawa café (葉山町一色1664-1)

■定員: 6~8名 (要予約)

■申込・問い合わせ:

NPO法人葉山っ子すぐすくパラダイス

TEL:080-5404-3986

info@hayama-sukupara.com

## OUTING

食・モノ・学びを通して五感で出会うロハスな暮らし。

## エココミュニティモールecomodo(エコモ)



辻堂駅北口から少し北へ国道1号に向かって走ると見えてくる大きな倉庫、ecomodoは人と地球に優しいロハスな暮らしを提案する複合型商業施設。お子様連れでもゆっくり過ごせる広々とした店内には、レストラン、ベーカリー、セレクトショップ、住宅ショールームがあり、衣食住にまつわるたくさんの商品に出会える。まだ皮膚の弱いお子さんやこれからママになる方たちが安心して使えるナチュラルコスメ、生まれたばかりの赤ちゃんを優しく包みこむオーガニックコットンの服、安全でおいしい食材や調味料、新鮮で安心のふじさわやさい(無農薬栽培)、環境負荷の少ない洗剤など、日々の暮らしに欠かせないモノの選び方に新しい視点を与えてくれるかもしれない。ヨガやベビーマッサージなどのカルチャー教室も開催。ロハスなライフスタイルを家族で考えるきっかけにしてみては。

Shop info 神奈川県藤沢市城南5-6-20 TEL:0466-36-7383(ショップ) www.ecomo-lohas.com

月曜日定休 (祝日の時は営業) 辻堂駅北口からバスまたは徒歩20分