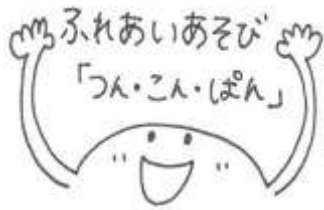


おうちで Let's Try

のびすく仙台で行っているイベントの中から、家庭でも子どもたちと一緒に楽しめるものをご紹介します。

《みんなであそぼう》 読み聞かせやふれあい遊びなどを楽しむ時間です。



「つん」・「こん」・「ぱん」
を続けてやってみるのも
楽しいです♪

① ほっぺを「つん」♪



② おでこを「つん」♪



①～④を「こん」や「ぱん」
でもやってみましょう！
お母さんの手で優しくお子さんに
触れてあげてください♡

「つん」 →

「こん」 →

「ぱん」 →

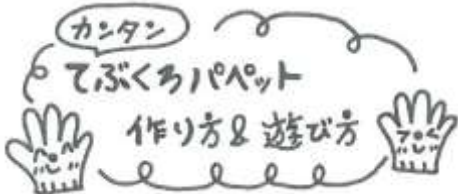
③ おはなを「つん」♪



④ おなかを「つん」♪



《babu*スペース》 0歳親子がゆったりと遊ぶことのできる時間です。



作り方



「でんでんむし」のうたに合わせて
チョキとグーのてを交互に重かしたり
「グー・チョキパーで何つくろう」の歌を
うたいながら かたつむりさんを
楽しく重かしてね ♪

《託児付料理教室「ハワイアンランチ」》

共催：仙台市ガス局

アヒポケ丼

●材料 (2人分)

- 米：1合
- マグロ：100～150g程度
- アボカド：1個
- レモン汁：大さじ 1/2
- 塩：小さじ 1/6
- しょうゆ：大さじ 1/2
- ゴマ油：大さじ 1/2
- 海藻：4g
- 玉ねぎ：1/6個
- 白いりゴマ：適宜
- 粉末唐辛子：適宜



作り方

- ① 炊飯専用鍋に米を入れ、分量の水を加えて30分吸水させる。ガスコンロの炊飯機能で炊く。
- ② マグロは2cmの角切りにする。アボカドは種と皮を取り除き、2cmの角切りにする。変色を防ぐため、レモン汁をまぶす。海藻は水で戻し、水気をしっかりときる。玉ねぎは薄切りにして10分ほど水にさらし、水気をしっかりときる。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、マグロ、アボカドを入れて和える。15分ほど冷蔵庫で冷やし味を馴染ませる。(時間があれば冷蔵庫で1時間冷やす)
- ④ 更にご飯を盛り、玉ねぎ、③海藻をのせる。万能にぎとひねりゴマを散らす。