

新型コロナウィルスに打ち勝とう！

# おうちで子育て大作戦！！

第2弾

これからGW突入で皆さん外出できず大変ですよね！そんな皆様におうちで子育て大作戦第2弾のお届けです！第1弾を皆さん見ていただき「やってみたい！」、「こんな工夫って素敵」という声をいただいております。情報をいただいたママさんありがとうございます。他のママさん達も喜んでいらっしゃいましたよ♪

絶賛アイデア募集中です。他に「こういう方法があるよ」などがありましたらさくらコンシェルまでご連絡ください！！

子育てコンシェルジュの同HP内相談フォームよりアイデアをお寄せください！

今日のお当番さんはだれですか？

年中さんのママより

保育園で先生とお友だちと毎日お当番さんを決めて過ごします。

お家では毎日僕がお当番さん！

今日のお仕事はママと一緒に僕が決めるの。お兄さんになったでしょ☆ホワイトボードを活用してます！

お仕事が終わったらボードからシートを自分で剥がします。（ほく）「さよなら」（ママ）「できたね」

NICE！

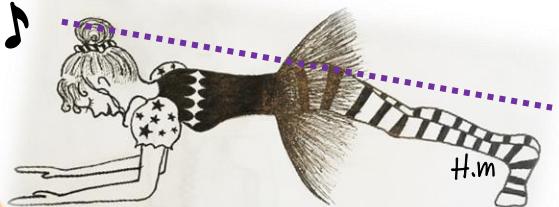
こども  
5秒～30秒を  
1～3回  
1日1セット

大人  
10秒～1分を  
1～5回  
1日1～2セット

簡単おうちで筋トレ！！

理学療法士のママさんより♪

背中とお尻をまっすぐ保つ～



お子さんとやってみてください～！

アイデアはお電話・メールでも絶賛受付中です！  
子育てコンシェルジュへの電話相談・メール相談もお受けしております！  
電話：043-312-0805 Mail: concierge@hikarinoko.ed.jp

じいじ、ばあばは元気かな？  
会えないけれど心は一緒 ❤

小5、小2、年中さんママより

- マスクを縫い縫いしてプレゼント。元気でいて欲しい“気持ち”、じいじ、ばあばに届け！
- お絵かき（落書き？）の端にじいじ、ばあばと書いてママとポストに投函！お散歩気分♪♪



映画は観た後が大事！

年中さんのママより

学校の先生ママからのアドバイスだよ！  
映画を家族で観た後に家族で感想を出し合ってお子さん達の感じ方に耳を傾けてみてください♪ 「感想文」を書くことは「読み」「書き」の学習効果に繋がるんだって～家族みんなの心も一つになれるね！



免疫力を高める！  
家族で美味しいコロナに打ち勝てレシピ

出張相談のあの先生より

① 甘酒で作るバスケットケーキ



② 甘酒で作るフローズンアイス



③ パパもお酒がすすむ  
手抜き料理第1弾



レシピ詳細は  
次ページを  
ご覧ください！

## 新型コロナに打ち勝て！

家族で美味しくコロナに打ち勝て～

新型コロナを栄養面から打ち勝つことは出来ないのか。まだ特効薬も無い中、出来ることは無いのでしょうか。先日、「COVID-19 アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス(Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak)」が世界保健機関(World Health Organization; WHO)から公表されました。それによると感染症のリスクを下げるためにバランスの良い食事を、体温を上げ免疫系を整えようという事です。

ではどのような食材が求められているのでしょうか。チーズや味噌などの発酵食品、水、新鮮な野菜が求められます。この自粛期間に家族でコロナに打ち勝つ料理を簡単に作ってみませんか？

2020.4.30 sono.tera

①

### 甘酒で作るバスクチーズケーキ～混ぜて焼くだけ～

～材料～

A

- ・生クリーム 100cc
- ・甘酒(砂糖無しの濃厚タイプ)100g
- ・クリームチーズ 100g
- ・薄力粉 大さじ2
- ・鶏卵 1個

B

- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1/2
- ・グラニュー糖 少々



- ①A 全てをボールに入れてダマにならないように混ぜる
- ②ケーキ用カップに入れる
- ③オーブン 170 度 20 分焼く
- ④B の砂糖、水を混ぜて焼いたケーキの上に塗りグラニュー糖を振りかける
- ⑤オーブン 170 度 10 分 焦げ目をつける

オーブンが無い時はレンジとトースターで♪

- ①レンジ対応の食器にオーブンペーパーをひき A を流し入れる
- ②レンジ ラップ無しで4分
- ③アルミ箔を器型に作りケーキをうつす
- ④ B の砂糖、水を混ぜて焼いたケーキの上に塗りグラニュー糖を振りかける
- ⑤トースターで焦げ目をつける



オーブン使用



レンジ、トースター使用



②

### 甘酒で作るフローズンアイス

～材料～

A

- ・ヨーグルト 100g
- ・甘酒(砂糖無しの濃厚タイプ) 100g

B

- ・いちご 1パック お好みフルーツ

①フルーツのヘタをとり水で洗い水分をペーぺーで  
切っておく

②Aをボールに入れ混ぜておく

③②に①を入れ冷凍庫へ入れる

④数回、凍結している③をホークで混ぜ合わせる

⑤器に盛り付ける

～バリエーション～

- ・生クリームをトッピング
- ・フードプロセッサーで攪拌して滑らかタイプに
- ・牛乳と一緒にミキサーでフローズンドリンクに



③

## 手抜き料理 第一弾

### パパもお酒がすすむ

～材料～

キャベツ

A

鶏肉 1枚 (豚肉でもOK)

塩麹大さじ3

B

長ネギ 10センチくらい みじん切り

甘酒 大さじ2

ごま油 大さじ2

醤油 大さじ2

酢 大さじ1

好みで 生姜、ニンニク



①Aをビニール袋へ入れて軽く揉み冷蔵庫へ入れ下味をつけておく

②キャベツを手でちぎり耐熱皿に敷き詰める

③④に①をのせて軽くラップをかけて電子レンジで7分(お肉の大きさによって長さは調整)

※キャベツをシャキシャキ目にしたい時はお肉をあらかじめ小さめに切っておく

④粗熱が取れたら手で裂く

⑤軽くあえる

⑥Bをあわせて特製ダレを作る

