

おすすめお出かけスポット

横尾池公園 ~ひかりが丘~

駐車場に車を停めて足を踏み入ると、一面の芝生広場が目飛び込んできます。

この芝生の丘で走り回ったり、ボール遊びをしたり。

また、ダンボールのそりで丘を滑り降りるのもスリリングです。

広場の一番奥には長いローラー滑り台。冒険心をそそる木の遊具もあります。

お砂場は駐車場近くに設置されていて、小さな子どもたち向けの遊具もそこにいっしょにあります。

東屋もあり、ゆっくりと時間が流れる空間です。これからの季節、帽子と水分補給を忘れずにどうぞ！



ズッキーニのピザ風焼き

【材料一本分】

A; ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ(とけるタイプ)

B; シーチキン、玉ねぎスライス、トマト、グリーンピース、マヨネーズ、ケチャップ

塩、こしょう(分量はすべて適宜)

【作り方】

1. ズッキーニは縦半分にして、スプーンで種を除き、塩こしょうをする。
2. 1.の半分にAの短冊に切ったベーコンと千切りにした野菜の火を通したものをのせ、チーズをかける。
3. 1.のもう半分に、Bをのせ、マヨネーズとケチャップをかける。
4. 2.3.を天板にのせ、オーブントースター又はグリルで10分程焼く。
5. 好みてパセリをかける。



すごく美味しいよ

水切りヨーグルト

普段使っているヨーグルトの水を切って固くするとクリームチーズの様な味わいになります。出て来た液体(ホエー)は栄養満点です。捨てずに使ってね。

【材料】

無糖ヨーグルト、ざる、キッチンペーパー、ボウル

【作り方】

1. ざるにキッチンペーパーを敷き、ボウルにのせる。
2. 必要な分量の無糖ヨーグルトをそっと入れる。
3. 必要な硬さになるまで冷蔵庫に入れておく。

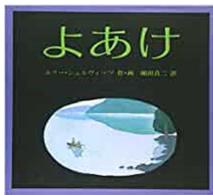
【簡単活用例】

トマトにのせる、パンに塗る等アイデア次第でいろいろなお菓子や料理に使えます。



活用レシピはインターネットで検索するとたくさんでてくるよ。

親子で夏味クッキング



『よあけ』

ユリー・シュルヴィッツ／作
瀬田 貞二／訳
福音館書店



『ターちゃんペリカン』

ドン・フリーマン／さく
さいおんじ さちこ／やく
ほるぷ出版

山に囲まれた湖畔、暗く静かな夜明け前。おじいさんと孫が眠っています。沈みかけた丸い月は湖面にうつり、そよ風の立てるさざ波にゆらめきます。やがて水面にもやが立ち、カエルの飛び込む音、鳥の鳴き交わす声が聞こえ…。夜明けの移り変わる様子が丁寧に描かれた絵本です。絵そのものの美しさはもちろんですが、絵本から感じられる「よあけ」を五感で味わって欲しい一冊です。

ターちゃんは夏休みに海辺へキャンプに出かけました。馴染みのペリカンに誘われるように古い船着場の杭に腰をかけます。ペリカンの様子を見ているうちに、おろしたての長靴が波にさらわれてしまいました。片方が見つからないまま帰ろうとしたその時、ペリカンがやってきて…。色調もストーリーにも派手さはない絵本ですが、ペリカンの迫力とエンディングに心動かされる作品です。