



あらいじどうかんだより



〒984-0032

仙台市若林区伊在 3-2-1

TEL 022-290-6955

指定管理者:NPO 法人アスイク

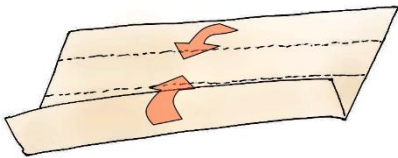
荒井児童館が開館して、早くも一か月が経ちましたね。新型コロナウイルスの影響で不安な日々が続きますが子どもたちに手洗いうがい、消毒、マスク着用の呼びかけをし、こまめに換気をしながら職員一同引き続き感染対策をしていきたいと思ひます。

コロナの感染防止のため家で過ごすことが増えたと思うので、今月は簡単な手作りマスクの作り方と栄養満点おすすめレシピを紹介していきたいと思ひます♪

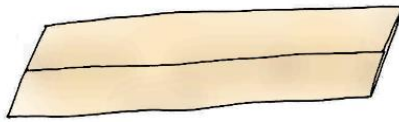
手作りマスクの作り方



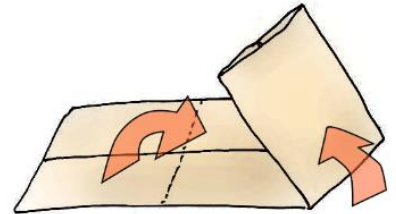
①



②



③



④ 両端 1 cm を内側に折り込む



⑤ 両端 1 cm をなみ縫いで縫う



用意するもの

- ガーゼ生地
- マスク用ゴム
- 洗面器
- アイロン

作り方の手順

○生地を用意したら、洗面器に水をいれて生地を水通しします。

生地をたたむ→水に入れる→沈むのを待つ→30分放置→軽く絞る→干す→スチームアイロンをかける。

○生地を裁断しましょう。

子ども用完成サイズ 横 12 cm×縦 9 cmの場合→カットサイズ 横 4.2 cm×縦 1.8 cmになります。

生地サイズ算定式→縦：完成サイズ×2なので参考にしてみてください。

○生地を折りましょう。(上の図①～⑤参照)

裏返した生地を横長に置き、上と下を真ん中に向けて折りましょう。(真ん中に折り目をつけるとやり易いです)

次に生地の右端、左端を交互に折り重ねて一枚の長方形の形にします。両端 1 cm の部分を内側に折り込みます。

○縫いましょう。

両端 1 cm の部分をなみ縫いで縫います。補強のために何度か縫い返しましょう。

最後にゴムを通したら完成です♪

栄養満点おすすめレシピ♪



コロナの影響で、自宅で料理をする機会が増え、毎日メニューに悩んでいる方も多いのでは？忙しいお父さんお母さん方のために「簡単お手軽レシピ」を紹介していきたいと思います。今回はイチオシメニュー！栄養満点、ごはんにもパンにも合う美味しいスープなので是非作ってみてくださいね！甘酒のほんのりとした甘みが子どもたちの食欲をそそります。甘酒や味噌は免疫力をアップさせる効果もありますので、日々の食事やおやつに積極的に取り入れてみてくださいね。

☆野菜たっぷり豆乳みそスープ☆

材料（4人分）

白菜	4枚	生しいたけ（お好みのきのこ）	4枚
にんじん	1本	顆粒コンソメの素	大さじ1
鶏もも肉	1/2枚	甘酒	大さじ3
ねぎ	1本	ごま油	大さじ1
水	400ml	豆乳	200ml
顆粒コンソメの素	大さじ1	味噌	大さじ2〜3



1. 野菜をそれぞれ好みの大きさに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にごま油をひき1を炒める。
3. 水とコンソメを入れて沸騰させ、味噌を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 最後に豆乳と甘酒を入れて、沸騰直前で火を止める。

*野菜はお好みでアレンジを。キャベツ、しめじ、えのき、小松菜、等お好みで。

🍀 5月の予定 🍀

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 休館日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 休館日
11	12	13	14	15	16	17 休館日
18	19	20	21	22	23	24 休館日
25	26	27	28	29	30	31 休館日