

ハラクッチー

主催 NPO法人あだたら青い空

(後援 二本松市)

ホームページは[あだたら青い空](#)で検索

〒964-0074 二本松市岳温泉 2-20-11 電話 0243-24-1518

広げよう！地域の子育ての輪

野菜炒めやハンバーグを作りました

4月のハラクッチーは、1回目は野菜炒め・菜の花のゴマ和え・おみそ汁を作りました。ゴマをすり鉢とすりこぎでするのが初めての子どもも楽しそうにすりゴマを作りました。みんなで一緒に食事と片付けをした後は、トランプ・鬼ごっこ・折り紙・塗り絵・お絵かき・ゲームなどをして遊びました。2回目は、ハンバーグ・キャベツののりのりサラダ・おみそ汁を作りました。ハンバーグ作りは初めての子どもたちもいましたが、ひき肉を手でこねたり、丸く形を整えたり、フライパンで焼いたりと楽しくハンバーグを作りました。みんな一生懸命に作ったので、とても美味しいハンバーグができあがりました。食事の後はフルーツバスケットやジェスチャーゲームなどを楽しみました。

みんなでつくるハラクッチー

ハラクッチーに参加した人は、みんなで美味しい食事を作ったり、テーブルを出して食事の準備をしたり、みんなで食器洗いをしたり、楽しい遊びをしたりといろいろな仕事をみんなで行います。ハラクッチーを楽しい「居場所」にしたいですね。

7月21日にこども食堂ディキャンプを予定

毎月室内でハラクッチーを行っています。7月21日は安達太良山のキャンプ場でディキャンプとして、①食事作り②山や川での遊び③原っぱでの遊びなどを検討しています。良いアイデアがありましたら、青い空までお寄せください。案としては、

- ◆時間 10時 フォレストパークあだたら駐車場に集合
- 10時30分 調理開始 12時 食事・片付け 12時30分 森遊び
- 15時 解散
- ◆メニュー カレーライス おみそ汁



美味しいハンバーグができました



ひき肉をこねてます



みんな一緒のご飯は楽しいね



子どもも大人も一生懸命です



野菜炒めと菜の花のゴマ和え

尾木ママの子育てアレコレ

怒鳴りたくなったら深呼吸して「無理やりにでもほめる」

してはいけないことをキチンと教えることは必要なこと。でも決して叱りつけてはダメです。怒鳴りつけると子どもは萎縮してしまいます。叱りたくなったらまず深呼吸。気持ちが落ち着いたら「どうしたの?」と子どもに尋ねてみると100パーセント子どもが悪いわけではなく、数パーセントでも正しいところがあるのでそこをほめてあげてください。

★毎月2回開店・メニュー予定★

10時～15時

- 5/12(土) メニュー募集中 二本松市福祉センター
- 5/26(土) メニュー募集中 二本松市福祉センター
- 6/ 9(土) メニュー募集中 二本松市福祉センター
- 6/23(土) メニュー募集中 二本松市福祉センター

①野菜や果物などの食材を提供してください

②調理や見守りボランティアを募集しています

参加は無料★参加者募集中

子どもも大人もだれでも参加できます

音楽・美術・物づくり・農作業などの体験ボランティアも募集

予約電話 0243-24-1518 青い空まで

食材提供や

見守りや体験ボランティアなどのご支援ありがとうございました

- 二本松市 NPO やさい畑様
- 二本松市 安達高校様
- 浪江町 コーヒータイム様
- 二本松市 阿部様
- 赤い羽根共同募金会様
- ふくしま未来研究会様