

かきょうたより



* こんにちは。裾野市P連家庭教育委員会です。
 休校や自粛生活が長くなり、運動不足やバ
 の健康も心配になりまあね。去年の市P連
 家教では、6月に「ヒロビックス」という体の調
 子を良くする、エアロビックスの講座が開か
 ました。その日のために買ったヨガマット。あ
 ら一度も出していませんが...。よし!! ついに
 出あ日が...! と思いましたが、とうい
 えば男の筋トレ用に渡してしまっ
 たんだ...。そして記憶をたど
 って、あの日の講座をもう一度...
 と思っても、ニワトリ並の記憶力
 なので、しか思い出せあ、や
 ぱり続けることが大事な
 ことと、実感しております。結局頼
 りはYouTube...。本当に子
 どもも注意できません(笑) せ
 めてものお手本に、なやとび
 びでもやろうと思いまあ。



免疫UP食材に、ネバネバ食材
 がいいと聞きまあね! そう思
 って買ったはずが、うっかり
 忘れて冷蔵庫の片隅で... (泣)
 そうなる前にスーフにしま
 しょ!



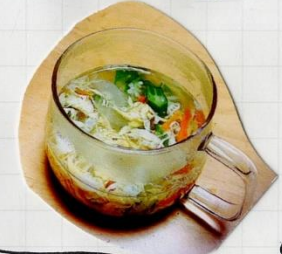
オクラ スープ

材料
 ○たまご
 ○オクラ・玉ねぎ
 ○にんじん など...
 お好きな野菜をどうぞ!

- ① オクラを板おりに、けはけはを
とる。(色も良くなります)
- ② 玉ねぎやにんじんなど、細かく切る。
- ③ ガラスーフに野菜を入れ、やわらかくな
たらオクラを入れる。とろみが出てきたら溶き卵
を入れる。



* 豆腐をゆたり
 もおくと入ても
 OK!!



私のマスク...

自粛生活が始まったころ、はりき
 って作りまくった手作りマスク。最初
 からなんとなく、わがっていたけど...。少
 々小さい。いや、小さい。私の顔
 には特に自立っ気がする...。作り直
 そうか、買おうか...。悩み中
 であ。