

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第6号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

エス・ディー・ジーズ

SDGs ってなあに？

Sustainable Development Goals 《持続可能な開発目標》

SDGs という言葉を見たり聞いたりしたことありますか？

2015年に国連総会で決められた、2030年までにすべき下記の17の目標のことです。「世界人類が平和な環境で、きちんとごはんが食べられて、学校にも行けて、豊かな自然があり、地球にも優しい状態。子どもたちや孫たち、そのあとの世代にまでその状態を残すため」の目標です。日々ご家庭でできること、ひとつひとつ考えてみませんか？

2030年までに達成すべき目標

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさも守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナリーシップで目標を達成しよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



おうちでやってみよう！④

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。

今回は全6回中4回目、座位での運動です。

人は立って歩いたり、走ったり、不安定なところでバランスをとったりする中で、重心(体重)をスムーズに移動させ、かつ安定させながら動いています。座位での運動はその基礎をつくります。

【ダルマ体操】



【やり方】

写真のように身体の前で足を合わせた姿勢で座ります。

- ① 右側へ手を伸ばします
- ② 左側へ手を伸ばします
- ③ おじぎをするように身体を前に倒す
- ④ ぼんざいのように両手を上に伸ばす

【目的】

座った姿勢での体重移動。
背骨・骨盤の安定性向上。

【ポイント】

左右にしっかりと体重を移動してバランスをとる。(転ばないようにバランスをとる)
おじぎとぼんざいは出来るだけ大きく遠くまで伸ばす。
足どうしが離れないように行います。

ホームページ



運動能力&競技力向上専門のスクール
コアムーブ で

運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ
代表 阪野大護

伊達巻

presented by 金子洋子先生

材料 天板 1枚分

ホタテ	50g
はんぺん	2枚
卵 M玉	8個
◎砂糖	80g
◎塩	小さじ1/3
◎酒	大さじ1と1/2
◎みりん	大さじ1と1/2



下準備

- ★ オープンを180℃に予熱しておきます。
- ★ 天板にクッキングシートを敷いておきます。四隅に切り込みを入れる。

作り方

1. はんぺん、ホタテを小さく切り、フードプロセッサーかミキサーに入れ攪拌して滑らかなすり身にしていきます。【※図①】
2. 1.の中に◎の調味料を入れて混ぜ、卵も加えてよく混ぜていきます。【※図②】
3. クッキングシートを天板の大きさと立ち上がり分を入れ四隅に切り込みを入れて敷きます。【※図③】
4. 天板に生地を流し入れ180℃のオーブンで20分焼きます。オーブンによって時間は調整して下さい。焼き色を見て温度も時間も調整して下さい。【※図④】
5. 焼けた伊達巻を鬼すだれか巻きすの上に取り出して、巻きやすいように下に包丁で2本くらい切り込みを入れてから、しっかりと隙間があかないように巻いていきます。鬼すだれは凹凸が深く巻けます。巻きすでもお好みで巻いて下さい。【※図⑤】
6. 巻き上げて両端を輪ゴムで止めて形をつけていきます 【※図⑥】
7. 冷めてから両端を切りおとし切り分けて完成です。



【※図①】

ホタテは貝柱を使用、四つ切りにはんぺんも細かく切ります。



【※図②】

調味料と卵を入れて混ぜます。



【※図③】

天板に合わせ四隅をカット。



【※図④】

天板に流し入れます。



【※図⑤】

巻きやすいように切り込みをいれます。



【※図⑥】

両端を輪ゴムで止めます。

ポイント


- ★ 砂糖の分量は好みで甘さなどを調整して下さい。(日持ちさせる場合は砂糖を多めに)
- ★ フードプロセッサーやミキサーを使わない場合、はんぺん・ホタテを細かく切り、手で揉んで、フォークなどでつぶしたり、ザルでこしたり、すり鉢を使ってもOKです。
- ★ 鬼すだれや巻きすは、油を塗るか濡らして使うと卵がはがれやすいです。
- ★ 形をきれいにする為、卵は熱いうちに巻きます。

新しい年の準備に、お子様と美味しい伊達巻を作して下さいね♪

作ってみたよ！

家庭教育通信で紹介した「かわいい動物まんじゅう（第3号）」「飾りパンリース（第5号）」を、松本 梢^{こすえ}さん・聖也^{せいや}さん(1年生)親子に実際に作ってもらいました。

作っている様子(動画)は、那須塩原市動画チャンネル内「なすしおばら生涯学習チャンネルMILK 見る！来る！」で配信予定です。ぜひご覧になってください！（近日公開です☆）

YouTube 

こちらからも
アクセスできます。



《作った感想を聞いてみました🗣️》

お母さん：「おまんじゅうは思ったよりも簡単にできておいしかったので、とても楽しかったです。リースの三つ編みによって、イメージが変わると聞いてドキドキしましたが、可愛くできてよかったです。大切に飾ります。」

聖也さん：「おまんじゅうのあんこをまるめてかくすのがたのしかった。パンのこねこねがたのしかった。」



お知らせ

冬休み書道教室のお申込みありがとうございました。

まだお席に余裕がありますので、もし参加を希望される方がいらっしゃいましたら公民館へ直接お電話ください。 ☎60-1164

