

# おうちでできることシリーズ

外出を控えることで、生活が不活発になり心身の活力が低下することが懸念されます。市報5月1日号では、おうちでできる簡単な運動と免疫力向上のポイントをお伝えしましたが、今回は、ストレス発散や気分転換できるおかしづくりや工作づくりをご紹介します。

## 楽しいおかしづくり ～おうちでオランダの食を味わいませんか～

**西東京市とオランダの関係性** 当市は東京オリンピック・パラリンピック大会に向けたオランダのホストタウンです。スポーツをはじめ、教育・文化・産業などのさまざまな分野での事業などを通じて、共生社会の理解促進に取り組んでいます。

### オリボレン(Oliebollen)

オランダの伝統的なお菓子の一つである揚げドーナツで、レーズンやすぐりの実がちりばめられ、粉砂糖をたっぷり振りかけて甘くしたお菓子です。

今回は、昨年6月に公設公営保育園のおやつメニューとして出された時のレシピをご紹介します。

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



詳しい作り方はこちらから▶



オリボレン(中央)と園児が作成したオランダをイメージしたブロック(令和元年6月)

#### ▶材料(大人4人分)

- 小麦粉……………150g
- ベーキングパウダー……………5g
- 豆乳……………90ml
- 油……………大さじ3と1/2
- 砂糖……………40g
- 塩……………少々
- レーズン……………20g
- レモン汁……………(お好みで)少々
- 揚げ油……………適量
- 粉砂糖……………適量

#### ▶作り方

- 1 油と砂糖、豆乳、レモン汁、塩を混ぜておく。
- 2 1に小麦粉とベーキングパウダーを加え、レーズンも加える。
- 3 スプーンなどで丸くし、油で揚げる。
- 4 冷めたら粉砂糖をかける。

## 夏みかんでマーマレード作りを楽しもう ～SDGs(持続可能な開発目標)ってなんだろう?～

市内で収穫された夏みかんを使ったマーマレード作りを市HPに詳しく掲載しています。夏みかんの皮も食材となるため、食品ロスの削減にもつながります。皆さんもぜひ作ってみてください。

☎エコプラザ西東京 ☎042-421-8585  
▶環境保全課 ☎042-438-4042

#### ▶材料

- 夏みかん……………2～3個
- 砂糖(グラニュー糖)
- レモン果汁
- ※アルミ製の鍋は使わないでください。



瓶につめたマーマレード



詳しい作り方はこちらから

■おおよその作り方 ※詳細は市HPをご覧ください。



皮をむいて実を取り出す



皮の白い部分をそいだ後、薄くスライス



皮を鍋に入れ、ゆでたら、ざるに入れる



実と皮を鍋に入れ、砂糖・レモン汁を入れる



30分ほど煮る

## 児童館からの紹介 「いこいなチャレンジ」自分でつくって遊ぼう

外出ができずにおうちでテレビなどを見たり、学校から出された課題などをやったり、おうち時間が増えていると思いますが、自分で作ったおもちゃなどで遊んでおうち時間を楽しんでみませんか。

市HPでは、2つの工作の作り方をご紹介します。ぜひご覧ください。  
☎芝久保児童館 ☎042-465-1678  
▶児童青少年課 ☎042-460-9843

#### ■ふきもどし

縁日などでよく見かける、吹くとピーという不思議な音と共にまっすぐ伸び、吹くのをやめるとくるくると巻き戻ってくるおもちゃ。  
※今回の工作では、「音」はできません。



#### ■押し花づくり

電子レンジを使って、おうちで簡単に！お花に癒されましょう。



詳しい作り方はこちらから

## 子育てなどに関してご不安なことがありましたら電話でご相談ください

地域子育て支援センター(公設公営保育園内)では、臨時休館中も保育園の栄養士・看護師・地域子育て支援センター専任の保育士が電話相談を受け付けています。「離乳食を始めてみたけれど、進め方に不安がある」「家で過ごす時間が多くなり、子どもとの過ごし方に困っている」など子育てに関する相談やお聞きになりたいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

地域子育て支援センターの情報はこちらから▶



#### ◆離乳食の進め方について

市内の公設公営保育園が作成した「離乳食のしおり」を市HPでご紹介しています。ぜひご家庭での離乳食作りにお役立てください。

◆ふれあい遊びの動画を公開しています。離乳食の作り方などについても順次公開する予定です。

#### ▶地域子育て支援センター

- 「すみよし」☎042-421-8146
- 「ひがし」☎042-421-9913
- 「なかまち」☎042-422-4880
- 「やぎさわ」☎042-465-0328
- 「けやき」☎042-464-3823