



## マスク着用

花粉の季節が近づき、ココフレンドにも花粉症でつらい思いをしている子どもたちを見かけます。ゴーグルをつけている子どもを見ると気の毒に思えます。また風邪やインフルエンザ、更には話題のウイルス対策でマスクをする人も多くなっています。有名なデパートで接客担当のスタッフ全員にマスクの着用を義務付けたそうです。ココフレンドも毎日子どもたちやスタッフ 30~50 人位が狭い空間で活動しているので、感染の心配もあります。ココフレンドとしてはマスクの着用を強制はしていませんが、スタッフのほぼ全員が自主的にマスクを着用しています。時節柄どうかご理解ください。

## 今年の 料理教室

東北ココフレンドでは2月の3日、10日、17日の月曜日に計3回、料理教室を実施しました。登録児童から希望者を募って、定員総計120名を先着順で決定する計画でした。しかし、申込み初日で120名に達してしまい、特に「クレープ」への応募が定員の2倍以上になってしまいました。そこで、申込みを急ぎよ初日で締め切り、応募の少なかった「トン汁」を取りやめ「クレープ」を2度実施することになりました。参加希望に十分に添えなかったこと、ご容赦ください。

清潔と安全第一で、エプロン、三角巾、マスク着用で手洗いをしっかりし、家庭科室で真剣に、楽しく行いました。裏面にレシピを載せます。

### 第1・3日目：「クレープ」〈2月3日・17日〉

予めスタッフが作っておいた生地をフライパンに広げ、裏に返してクレープを焼き上げました。これに、うすく切ったイチゴやバナナをのせ、つぶチョコやホイップクリームをかけてできあがり。おいしくいただきました。生地を裏に返すところが少し難しかったようでした。

〈2月3日の参加者の皆さんにお配りしたレシピでは薄力粉30gとなっていたのですが50gに訂正して挑戦してみてください〉

### 第2日目：「焼きそば」〈2月10日〉

フライパンでお肉と野菜を炒めてから麺を入れソースをからめました。今年は昨年よりお肉を多めに入れました。また野菜はキャベツとニンジンをつぶり入れて野菜炒めのようにになりました。かなり健康的な焼きそばでしたが美味しかったと評判でした。

## 新年度への準備

4月から新年度（令和2年度）が始まります。東北ココフレンドは8年目に入ります。新年度の登録申込用紙は2月28日（金）にお配りします。そして、申込みは翌週3月3日（火）から3月5日（木）の3日間です。**申込用紙と保険料（500円）を封筒に入れて、担任の先生に提出してください。**この3日間を逃しますと、**次の申込受付は4月13日（月）以降**になります。その場合、担任の先生ではなく直接ココフレンドに申し込むようお願いいたします。

なお、保険料の受領証はご希望の方にのみ発行します。希望しない方については、新年度の「参加カード」と関連プリントの配布（3月13日（金）頃）をもって代えさせていただきますのでご了承ください。

## 今後の予定

### 3月3日（火）・4日（水）・5日（木）：新年度登録申込受付

3月16日（月）：一斉下校ですが、開室します

3月19日（木）：ココフレンド3学期最終日

3月27日（金）～4月3日（金）（土日除く）：春休み一日開室

開室時間：午前8時45分～午後4時30分

受付時間：午前の部 午前8時45分～午前9時30分

午後の部 午後1時～午後1時30分

4月8日（水）：新1年生登録申込受付〈入学式後〉

## プログラミング教室について

次のとおり、プログラミング教室を実施します。プログラミングをして、ロボットカーを動かしてみましょ。参加を希望する人は下の申込用紙を3月13日（金）までにココフレンドに提出してください。申込み多数の場合は抽選とし、落選者にのみ連絡します。

日時：3月31日（火）午後2時開始

定員：20名

実施主体：富士電気ITソリューション(株)

切り取り線

東北ココフレンドプログラミング教室参加申込書

申込締切：3月13日（金）

年 組 名前

※ 申込多数の場合抽選とし、落選者にのみご連絡します。

# クレープ (5枚分) のレシピ

## 材料

薄力粉50g、砂糖10g、溶き卵1個

1. ボウルに薄力粉50g、砂糖10g、溶き卵1個を入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。
2. 牛乳を少しずつ入れて、混ぜ合わせます。合計で220ml
3. サラダ油 (小さじ1) を入れ混ぜたら、ラップをして冷蔵庫で1時間程やすませます。
4. それを冷蔵庫から取り出し、混ぜ合わせます。
5. フライパンにサラダ油を入れ中火にし、余分なサラダ油を拭き取ります。
6. お玉ですくって流し入れたら、フライパンを傾けて全体に広がります。
7. 生地が縁が乾いてきたらじょうずに、ひっくり返します。
8. 弱火にして、30秒～1分程焼いたら生地のできあがりです。
9. お皿に取り出し、お好みのトッピング (くだものやクリーム、チョコなど) をのせていただきます。

# 焼きそば (1人前) のレシピ

## 材料

焼きそばの玉 (ソース味) 1食、豚ばら肉30g、キャベツ30g (1枚)

にんじん20g (1/5本)、もやし50g、サラダ油小さじ2 (10ml)、水60cc

お好みで 紅しょうが、青のり少々

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の両面に焼き色がつくまで焼きます。
2. にんじん、キャベツ、もやしの順に入れて、それぞれ30秒ほど炒めて火を通します。
3. 炒めた野菜の上に麺を乗せ、麺の上から水を回しかけます。
4. すぐにほぐさず、麺を裏返し、お箸で麺の周りからゆっくりとほぐします。
5. 火を弱めて、粉末ソースを加えてよく混ぜ合わせます。
6. 火を中火に戻して軽く炒めます。
7. お皿に盛りつけてできあがりです。お好みで青のりや紅しょうがをそえて、いただきます。