

運動分野を担当していますオディン理沙です。

コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なイベントが中止や延期になっており、外出を控えるなど室内で過ごす時間が増えています。適度な運動は免疫力を上げ、ストレス発散に繋がります。家で何か運動をしたいけど何をしよう…？そんな時は、今回お伝えする「ダンス」で体を動かしましょう！

今回は、3学期に取り組んだ運動の中からダンスについて、Let's try!! では、ウガンダ料理のレシピについて紹介します。

年長運動活動紹介「ダンス」

3学期の年長スポーツデーでは、マラソン、鉄棒、ドッジボールなどの運動の他に「ダンス」を行いました。幼児期から、リズムに乗って体を動かす事でリズム感覚が養われると共に、音楽に合わせて体を動かす楽しさを知ること、今後も楽しくダンスに取り組むことができます。今回は、2種類のダンスに取り組みました。



1つ目は実践報告会でご紹介した、学園オリジナルのリズムダンス「ダンスコツコツ」です。メロディに合わせるのではなく、打楽器のリズムで踊るダンスです。ダンスの前にこども達と骸骨のイラストを使い、骨の名前や場所を確認しました。人間の骨は約200～206個あることを伝え、「えー？そんなにあるの？！」と驚きの様子でした。こども達のお気に入り、ウガンダの伝統ダンス（腰フリフリ）と日本のお相撲（しこ踏み）のポーズでした。

2つ目は、首や脇の「筋」を題材にしたストレッチ体操「Oh!スージー」を行いました。このダンスは、2分28秒と短い曲ですが、ダンスの後は体がぽかぽかし心地が良くなります。しっかり踊れば次の日には、軽い筋肉痛があります。注目ポイントは、面白くシュールな歌詞と後半にテンポが速くなることです。サビ部分の「Oh!スージー」のポーズがこども達のお気に入り、キレッキレに踊っています。

YouTubeにも曲やダンスがアップされていますので、親子で踊ってみてください。



ダンスははじめました。
鈴木翼×福田りゅうそう

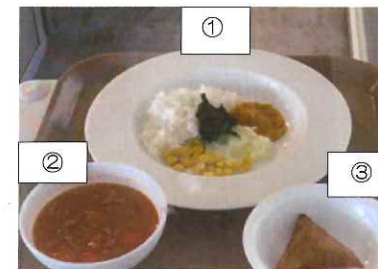


Let's try!!

～親子で作ってみようウガンダ料理～



今回のLet's try!!は、料理編です。今回紹介するレシピは、グローバルキッズデーの給食でこども達が実際に食べたものです。簡単に作れますので、ご家庭でも挑戦してみてください。



主食①ウガンダプレート（お皿に少しずつ盛り付ける）

- ・ごはん
- ・マッシュポテト
- ・かぼちゃ（ゆでる）
- ・トムモロコシ（輪切りでゆで）
- ・ほうれん草（ゆでる）

※サツマイモなどもOK。

ウガンダでは茹ですに蒸し野菜を使用します。

主菜②カトゴ（トマトベースの肉＆野菜スープ）

1. 玉ねぎ（半分くし切り1cm）をきつね色になるまで炒め、人参（半月切り5mm）、にんにく（みじん切り）、肉（一口大）を炒める。
2. トマト（角切り1cm）を加える。
3. ジャガイモを入れる。
4. カレーパウダーを入れる。
5. 水を入れ、具材を柔らかくなるまで煮る。コンソメや塩コショウで味を整える。

☆ケチャップを隠し味に入ると Good☆



材料（4人分）

- ・肉…200g
- ・人参…1本
- ・ジャガイモ…1個
- ・トマト…1.5個
- ・玉ねぎ…1個
- ・コンソメ…適量
- ・ニンニク…2かけ
- ・塩、こしょう…少々
- ・カレーパウダー…大さじ1
- ・油（具材炒め用）…適量
- ・水…適量（具材が完全に浸る量）

副菜③サモサ（ひき肉の三角の揚げ物）

材料（12個分）

●具

- ・牛ひき肉…80g
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…0.5本
- ・ピーマン…1個
- ・ニンニク…少々
- ・しょうが…少々
- ・塩、こしょう…少々
- ・油（具材炒め用）…適量

●皮

- ・春巻きの皮…4枚

●のり用

- ・薄力粉、水…適量

（はさみで3等分に切る）

1. 〈具作り〉野菜はすべてみじん切り、フライパンにサラダオイル、にんにく・しょうがを入れ火にかける。味がついたら冷やす。
2. 〈具を包む〉春巻きの皮の端に具を置き、下記の図を参考に①②③④の順に三角形に巻き、最後はかために溶いた薄力粉で封をするように貼りつけ留める。
3. 〈揚げる〉きつね色程度になるまで上げる。
※具に火は通っている為、色がつけばOK！



サモサは、おつまみにもGOOD!
ドライカレー&チーズ
マッシュポテト&ベーコン
などアレンジを楽しんで下さい！

