





## サンタさんぎゅ??



## HUGYUTTO(ハギユット)とは?

ハギユットは「HUG(抱きしめる)」と「GYUTTO(ギョツト)」を組み合わせた造語です。「地域とこどもの未来をつなぐ」を活動方針とし、こどもたちの成長および教育支援・地域産業の伝承・子育て中の新しい働き方の提案などを行っています。主な事業として、子育て情報ポータル・子育て地域新聞・子育て交流イベントを行っています。

※ハギユット協会の収益の一部は地域の慈善活動団体に寄付しています。

## 汁までおいしい♪ クリーミー豆乳うどん

(エネルギー 443kcal / 人 塩分量 2.5g / 人)

レシピ: 愛国学園短期大学 / 佐藤 清香・神田 聖子



材料(4人分)

ゆでうどん	4玉	つゆの素(3倍濃縮)	大さじ2
豚もも肉(薄切り)	200g	みそ	大さじ1
小松菜	1束(200g)	しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	1本	水	3カップ
サラダ油	小さじ2	調整豆乳	3カップ
		ホールコーン	大さじ4

## アスリートフード

### 作り方 (調理時間: 15分)

- 材料を切る。**  
豚もも肉を3cm幅に、小松菜は3cm長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。
- うどんをあたためる。**  
鍋に湯をわかしてうどんをあたため、ザルで水気を切り、器に盛りつける。
- 豆乳スープを作り、うどんにかける。**  
鍋にサラダ油を熱し、①を中火で炒め、あらかじめ混ぜ合わせておいたAを加える。煮立ったら豆乳を加えて、鍋の周りに小さな泡が出てくるのを目安に、沸騰する前に火を止める。  
②のうどんの上に加え、ホールコーンをのせる。  
※豆乳は沸騰を続けると分離しやすいので、沸騰直前に火を止めるのがおいしく作るコツ♪

**ポイント** エネルギーをたくさん作るには、酸素を運んでくれる鉄が必要です。小松菜や豆乳に含まれる鉄は吸収率が低いですが、ビタミンCと一緒にとることで吸収率がアップします。



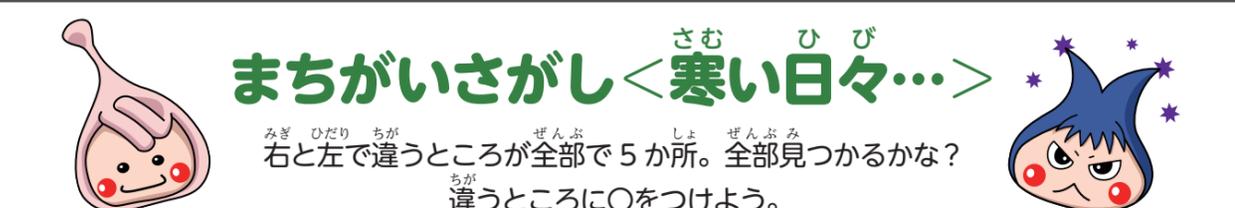
## ぼく・わたし達の取り組み

**下小岩第二小学校3年生 自分達で商品開発 小松菜農家さんと一緒に訪問授業!**

11月24日に下小岩第二小学校3年生に江戸川区の特産である「小松菜」を自分達でPRする為に、自分達で育ててみるも、虫に食われ全滅してしまつたと言います。それでも「小松菜を学ぼう」という想いで作品に取り組みました。校長先生の計らいでプロの人にみてもらおうと、ハギユット協会に声がかりました。ハギユットとして、ハギユットジャムに出演することを提案しました。今回、江戸川区で小松菜



を作り、多くの賞を受賞している門倉農園の門倉周史さんも同行。小松菜にかける想いや熱意をこども達に話してもらいました。大事に育てた「小松菜」をどのように他の人達に知らせるか、好きになつてもらおうか、自分なりの意見を出し合いながら作品を創り上げていく。コロナ禍だからこそ、協力し合い、思いやりを持って進めていくプロジェクト。学校の授業以外の社会や世界に関わり、自分の事として考える力をつける。ハギユットとして、こども達が自分の住む地域特産「小松菜」をもっと周囲に広めるためにはどうしたら良いかという「気づき」を与えることで、地域のことを考え、想いを強めてもらえたりと思います。



## まちがいさがし<寒い日々...>

右と左で違うところが全部で5か所。全部見つかるかな? 違うところに○をつけよう。



## ハギユットキッズファッションショー

さんかしゃぼしゅうちゅう 参加者募集中!!

各地の「オシャレさん」大集合!お気に入りのコーディネートを持参しよう!

■日時: 2021年1月9日(土) 13:00~13:35  
<当日リハーサル: 11:00~11:30>

■会場: 無観客/オンライン配信(一般公開)  
<収録会場>タワーホール船堀 小ホール

■応募資格: 1部:未就学児部門/定員:15組  
2部:小学生部門/定員:20名

■出演料: 1,000円(お子様一人につき)特典あり

■注意事項: 新型コロナウイルス感染症防止対策、キャンセルポリシーを守ってください。

■応募受付: 締め切りは令和2年12月18日(金)まで。

■お問い合わせ先  
一般社団法人ハギユット協会  
〒132-0015 江戸川区西瑞江3-14-81