



4月16日（土）、国際交流会館で「アースデイ2022」が開催され、市内の小学生17人が参加しました。

今回のアースデイは、国際交流員のエミリー・ワセンさんとマクスウェル・トタロさんが中心になって企画。米国発祥のアースデイや地球温暖化について子どもたちに説明。理解を深めた子どもたちは段ボールを使ったゲームを行ったり、ペットボトルやそのキャップでけん玉を作るなど楽しんでいました。



▲子どもたちに地球温暖化について教える国際交流員



▲段ボールを使ったゲームで楽しんだ子どもたち



国際交流員と一緒にペットボトルを使ったけん玉を作る子どもたち



アースデイとは

1970年にアメリカで始まった、地球や環境のことを考え、美しい自然環境に感謝する1日とされています。

ハサミで切り取ってお使いください。

食改 おすすめ レシピ

手作り、かんたん、クッキング

イチゴ豆腐プリン

1人分：150kcal 塩分0.06g 野菜量0g 調理時間：約15分
(固める時間除く)

イチゴが手に入りやすくなる時期に、豆腐を使ったプリンはいかがでしょうか。ミキサーなどは使わずに、手で粗くつぶすだけなので簡単で、しかもイチゴの食感が残り、おいしくできあがります。ぜひ、お試しください。

◆作り方

- ① ゼラチンは水に溶かしておく。
- ② 耐熱ボールに豆腐を入れて、電子レンジで3分加熱し、ざるに移して水気を切り、あら熱を取る。ボールに戻し、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ イチゴは飾り用に2粒除いて、ボールに入れて粗くつぶす。
- ④ 牛乳、練乳、砂糖を①に合わせて電子レンジで4分加熱し、②と③のつぶしたいちごを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を器に流して冷やし固め、③で取って置いたイチゴを縦半分切って飾る。

★ポイント

イチゴをつぶす時は、ビニール袋に入れてつぶしても良いでしょう。



◎材料（4人分）

イチゴ	12粒 (120g)
絹ごし豆腐	1丁 (300g)
ゼラチン	5g
水	大さじ2
牛乳	100ml
練乳	大さじ3
砂糖	大さじ4