

ひじきとコーンの さっぱりサラダ



夏にぴったり！

材料 (4人分)
きゅうり 160g
にんじん 40g
ホールコーン 80g
乾ひじき 8g
★酢 大さじ1と1/2
★しょうゆ 大さじ1と1/2
★砂糖 大さじ1強
★ごま 大さじ1強

作り方 ① きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにし、熱湯でさっとゆでる。② ホールコーンは熱湯にかけておく。③ 乾ひじきは10分くらい水で戻し、やわらかくなるまでゆでる。④ ①②③を軽くしぼって水気を切る。⑤ ★をよく混ぜて、④を和える。

メモ 子どもの味覚はとても繊細で敏感。その繊細な味覚を大切にするために、味付けは大人の半分くらいの濃さにし、薄味に仕上げてあげましょう。

白身魚の 甘酢あんかけ



メインにどうぞ♪

材料 (4人分)
白身魚 4切れ
塩こしょう 少々
片栗粉 適量
油 適量
玉ねぎ 160g
にんじん 80g
ピーマン 40g
生しいたけ 10g
★水 80ml
★ケチャップ 大さじ2強
★酢 大さじ1強
★しょうゆ 小さじ1と1/3
★砂糖 小さじ1と1/3
★片栗粉 小さじ1と1/3

作り方 ① 白身魚は塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。② 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。にんじん、ピーマンはせん切りにする。③ 鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。④ 野菜がしんなりしたら★を加えて煮る。⑤ お皿に魚を盛りつけ、④の甘酢あんをかける。

メモ あんかけに使う野菜は、お好みでいろいろ変えることができます。玉ねぎやにんじん、ピーマンなど生でも食べられる野菜は、火を通しすぎずに噛みごたえを残すことで、子どもの噛む力を育てたいですね！

子育て広場まかべ 活動予定

開所日 毎週(月)～(金)10時～16時
★ベビースタイル(0～1歳6カ月の親子)
毎週(月)(水)(金)13時30分～15時30分
★相談日(要予約) 6月19日(金)10時～11時、
11時30分～12時30分、14時～15時
★誕生会 6月26日(金)10時30分～11時30分
★定期清掃 6月26日(金)午後
問い合わせ 子育て広場まかべ ☎997-2835

妊婦さんへマスク 配布しています

市内在住の妊婦さんは、親子健康手帳を持参の上、健康推進課窓口へお越しください。受け取りは代理でもかまいません。

問い合わせ 健康推進課 ☎840-8126

子育て広場 「ぼかぼか」

開所日 毎週(月)～(金)10時～16時
★パパ's day 「パパと一緒に親子交流」
6月20日(土)10時～12時
★ベビースタイル 毎週(木)10時～15時30分
★誕生会 6月26日(金)10時30分～11時30分
★相談日(要予約) 6月19日(金)10時～11時、
11時30分～12時30分、14時～15時
★定期清掃 6月26日(金)午後
問い合わせ ぼかぼか ☎992-6508

子育て支援センター 「ぬくぬく」

★自主活動 毎週(月)～(金)
9時30分～12時、13時30分～16時
★育児講座(予約は7日前から)
新型コロナウイルス感染防止のため、休館にご理解・ご協力ありがとうございました。6月の育児講座はお休みして、自主活動を行います。育児講座の再開は、ブログなどでお知らせします。
★ひよこタイム 毎週(水)午前、午後 ※講座の時間を除く
★地域子育てひろば
▶がじゅまる児童センター／毎週(月)10時～12時
※変更になることがあります。その際はブログにてお知らせします。
▶西崎太陽児童センター／毎週(火)10時～12時
※変更になることがあります。その際はブログにてお知らせします。
▶ふくらしや館／当面の間、お休みします。
★リサイクルday 6月9日(火)10時～12時
★育児相談(要予約) 6月9日(火)13時30分～16時
★誕生会 6月25日(木)11時15分～12時
★定期清掃 6月26日(金)午後
(自主活動はお休みになります)
★お知らせ
新型コロナウイルス感染防止のため、引き続き検温・マスク着用へのご協力をお願いします。
問い合わせ ぬくぬく ☎852-3633

ふくらしや館 子育て支援室

利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ふくらしや館での活動は、当面の間お休みします。ご理解・ご協力をお願いします。活動再開に関しては、市のホームページまたはぬくぬくのブログにてお知らせします。

一時預かり 事業について

疾病、出産、冠婚葬祭、看護、介護、その他の理由(育児疲れ)などで一時的に保育が必要な時に有料で利用できます。申し込み方法や利用内容など詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ ぬくぬく ☎852-3633

詳しくはお問い合わせください！