

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking



炊飯器でまるごとロールキャベツ

●1人分のエネルギー 495kcal

〈材料 4人分〉

あいびき肉…300g	キャベツ……………6枚
玉ねぎ……………1個	えのきだけ……………20g
たまご(溶き)…1個	しめじ……………20g
☆パン粉……………大さじ3	ウインナー……………3本
生しいたけ…1枚	トマト缶(カット)…1缶
塩……………少々	コンソメ(顆粒)…大さじ1
コショウ…少々	(固形の場合は2個)
	ケチャップ……………大さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツを耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをする。電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ② 玉ねぎ、しいたけをみじん切りに、ウインナーは輪切りにする。えのきだけとしめじは石づきを落とし、手で食べやすいようにほぐす。
- ③ ☆の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④ キャベツで③をくるむように炊飯器に敷き詰める。
- ⑤ ボウルに残りの材料を全て入れる。軽く混ぜたら炊飯器に入れ、炊飯開始のボタンを押す(自動または通常の炊飯モードで)。
- ⑥ 竹串などで火の通りを確認し、お皿に盛って完成。

子育て支援センター

1月の予定



☆子育て支援センターってどんなところなの?

親子の遊びの場、ママたちの出会いの場、子育ての相談の場として、親子で自由に利用できます。絵本、おもちゃ、遊具がそろえてあり、親子で参加できるイベントや講座なども実施しています。また、開設時間内には保育士がいますので、困ったとき、悩んだときは、保育士に相談することもできます。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、当面の間は事前申し込みいただき人数を制限しながら、「自由遊び」「育児相談」のみの支援となりますので、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

ご利用についての詳細は、各園にお問い合わせください。

※なお、今後の状況により開所状況が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

認定こども園 あかつき保育園

大谷口 1037 ☎ 0297(38)0101
午前 10 時～正午

さしま保育園

生子 2220 ☎ 0280(88)7505
午前 10 時～正午

認定こども園 ひまわり

辺田 1188-3 ☎ 0297(44)8384
午前 10 時～正午

認定こども園 岩井保育園

岩井 2720-8 ☎ 0297(35)1555
午前 10 時～正午

認定こども園 サンキッズ

岩井 4678-3 ☎ 0297(44)5455
午前 10 時～正午

認定こども園 ふたば

岩井 2211-25 ☎ 0297(38)7272
午前 10 時～正午

認定こども園 小山保育園(さくらの森)

小山 123 ☎ 0297(30)2241
午前 10 時～正午

認定こども園すずのき はぐみい

長須 3746 ☎ 0297(35)4501
午前 10 時～正午

若草明德保育園

逆井 3503-14 ☎ 0280(88)8000
午前 10 時～正午