

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



サバ缶のハンバーグ

●1人分のエネルギー 485kcal

＜材料 2人分＞

サバ水煮缶・・・1缶	しめじ・・・1/2袋
木綿豆腐・・・150g	えのき・・・1/2袋
たまねぎ・・・1/4個	酒・・・大さじ1
たまご(溶き)・・・1個	しょうゆ・・・小さじ1
パン粉・・・大さじ2	片栗粉・・・小さじ1
塩・・・少々	水・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ1/2	
トマト・・・1/2個	

＜作り方＞

- ① サバ缶は身と汁に分ける。たまねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りをする。
- ② サバ缶の身とAの材料をボウルに入れて混ぜ、4つに分けて形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ、中火で蓋をして両面焼く。
- ④ しめじとえのきは石づきをとり、しめじは小房に分ける。えのきは3等分に切る。
- ⑤ サバ缶の汁に水(分量外)を足して100ccにし、小鍋に入れる。
- ⑥ 酒と④を加え蓋をして3～4分煮て、しょうゆで味を整え、混ぜ合わせたBを加える。
- ⑦ 焼きあがった③にかけ、トマトを添える。



子育て支援センター

9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、当面の間は事前に申込みを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、皆さまのご理解、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