



森の子育て支援センター

今回は、森の子保育園内にある子育て支援施設「森の子育て支援センター」を紹介します。

授乳コーナーやベビーベッド、外遊具などを備えている森の子育て支援センターでは、森の子保育園の園児や保育士と一緒に遊んだり、園のおもちゃで遊んだりすることができます。リズム遊びやボール遊び、園庭を使った遊びを行っているほか、育児相談やさまざま



な体験ができる子育て教室なども開いています。

園のおもちゃで遊んだり、保護者同士でお話したりしてみませんか。



開所時間：9：00～13：00

14：00～16：00

利用料：無料(子育て教室は材料費有り)

利用対象者：保育園などを利用していない子どもと家族

休所日：土曜・日曜・祝日・年末年始

問い合わせ先：0195-70-1880

不要になった子ども服やおもちゃなどをセンターで預かり、必要とする人に譲渡する「おさがりボックス」を設置しています。気軽に利用してください。



- 1人あたり -
364kcal/塩分 1.0g

調理時間
約 50分

今月は
くるみおこわ

昔は秋になると、よくクルミ拾いをし、くるみ餅や和え物などを作りました。クルミはオメガ3脂肪酸を多く含み、悪玉コレステロールや中性脂肪の値を下げる効果があります。

くるみおこわは、おもてなし料理として祭りや正月など、人が集まるときに作られていました。具材はその時々で変わりますが、クルミが入ることですっきりおいしい仕上がりです。



- 今月の担当 -
平館地区の皆さん

- 作り方**
- ① もち米は洗って一晩水に漬ける。クルミは細かく切る。
 - ② 鶏もも肉は細かく切る。ニンジンと油揚げは細切り、ゴボウはさがき、干しシイタケは水に浸して戻し、細切りにする。
 - ③ フライパンに油を敷いて②を炒め、Aで味付けをする。
 - ④ もち米の水気を切って蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。
 - ⑤ ④をボウルに入れ、③とクルミを入れて混ぜ、再度蒸し器に入れて強火で10分程度二度蒸しする。

-材料-

【作りやすい分量】

- ☆もち米…1升
- ☆クルミ…100g
- ☆鶏もも肉…200g
- ☆ニンジン…100g
- ☆油揚げ…1枚
- ☆ゴボウ…100g
- ☆干しシイタケ…6枚
- ☆油…適宜
- ☆しょうゆ・酒…各80ml
- ☆砂糖…60g
- ☆塩…少々