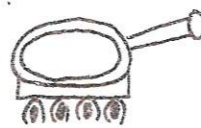




すくすく ちびっこだより



すくすくちびっこだよりは
子育て中のお母さん達により作成されています。

編集・発行
ちびっこだより制作委員会

問い合わせ先
子育て支援センター いろはほけっと

Tel: 71-1560
Fax: 71-1561

汁物は献立のつよい味方!

「今日のご飯、何にしよう?」子どもたちの栄養バランスを考え、食べてくれるように調理する機会が、私たち母には何と日に3回も! 1週間で21回、1ヶ月で約600回、毎日で... そう! 私たちはず〜っと献立について悩んでいるといっても過言ではない!? 「もう、今日はめんどうくない...」でも最近外食ばかりだし... そんなときに「具だくさんの汁物」はどうでしょう? あとはおにぎりでもあればOK! パーフェクト! お母さん今日もおつかれさま!! ... ということで、今回は具だくさん&春を感じる汁物 レシピを紹介しします。

●石狩汁(4人分)

- 鮭(一口大) 2切れ3切
- ごぼう(ささかき) 1/2本
- にんじん 1/4本
- 大根(イチヨウ切り) 3cm分
- じゃが芋(一口大) 1~2個
- 水 4カップ
- だし(昆布) 小せじ1
- みそ 大せじ2
- バター 1かけ5
- 小ねぎ 適量

中火にかける
沸とう後、
弱火で20分

みそを溶く。
仕上げにバターと小ねぎを
のせれば完成!



ごぼうとにんじんは
カット済み野菜を
使えば時短に!

こんにやくせきのこを
プラスすれば
食物繊維↑

★リメイク調理も!

- ・牛乳とコンソメを足してスープパスタに。
- ・チーズとごはんを足してリゾット風に。
- ・豆板醤やセ味でヒリ辛に。

春をつける

●たけのこと春キャベツの卵とじスープ(4人分)

- たけのこ(水煮の下ゆで済) 100g
- 春キャベツ(ざく切り) 大2枚
- えのき(3~4cm幅) 1/2株
- カニカマ(ほぐす) 40g
- 水 4カップ
- 中華だし 大せじ1/2
- うす口しょうゆ 大せじ1/2~1
- みりん 大せじ1
- 溶き卵 1~2個分

中火にかける
沸とう後、
弱火で5~10分

味を整える
一度強火にして
煮立たせる

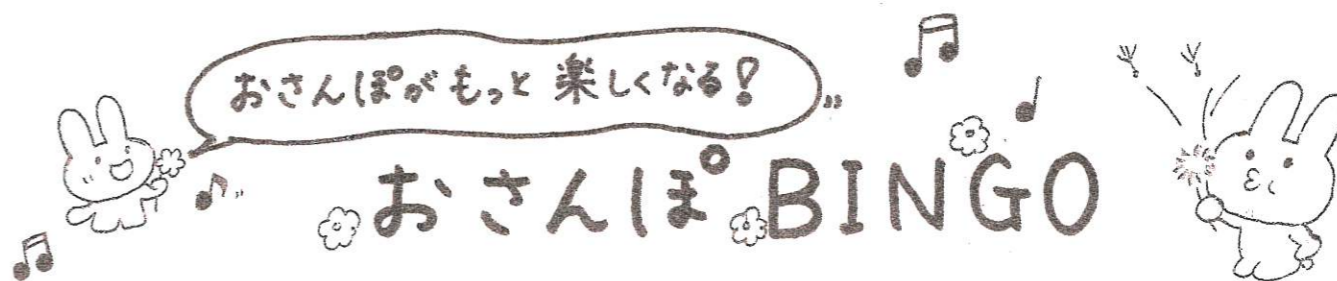
卵を
流し入れる



仕上げにごま油や
しょうがを加えると
風味UP!

★リメイク調理も!

- ・ごはんを足しておじや風に。
- ・春雨を足してスープ春雨に。
- ・カレー粉で味変も。

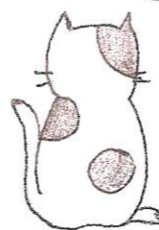


使い方はとっても簡単! おさんぽしながら、見つけたモノの絵をチェック☆
これからますますおさんぽや外遊びが気持ちの良い陽気になってきますね☆
そこで!! おさんぽBINGOを持って、お子さんと一緒にいろいろなモノに目をつけて
発見と楽しみながらおさんぽしてみませんか? ☺

ちゅうちゅう 	つくし 	しゃぼんだま 	ポスト 	とり
くるま 	いし 	てんとう虫 	たんぽぽ 	ボール
さかな 	ブランコ 	くつ 	クローバー 	ひこうき
チューリップ 	あり 	おひさま 	シーソー 	バス
すねば道具 	くも 	おともだち 	さくら 	すべり台

ほっ と ひといき♡ 子育て格言コーナー

- 猫 "...すき" という気持ちと
子どもにたくさん見せましょう
- 猫 "...大きな耳" "小さな口" "優しい目" と持ちましょう

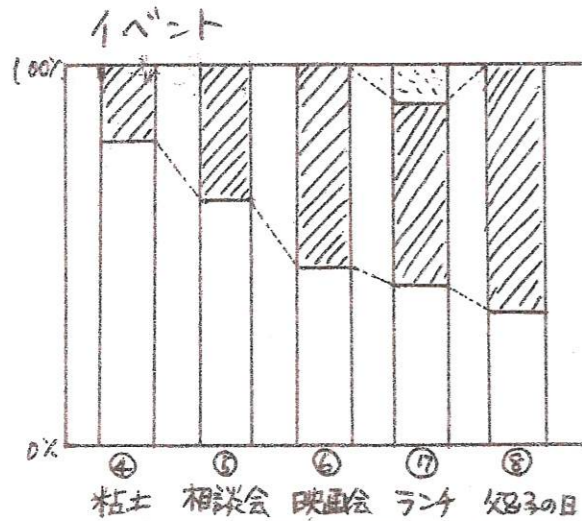
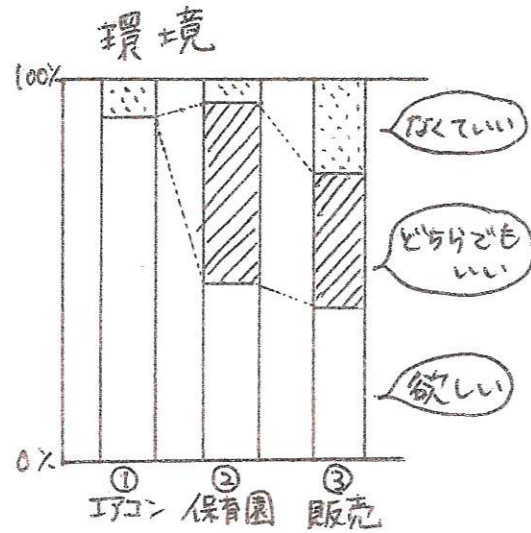


みんなで作ろう!!

夢のいろはほけっと



子育て支援センター「いろはほけっと」にいつもお世話になっている私たち!!
だから感じること、思い描く「あたりいいな」をお母さんたちに教えてもらいました。



- ① 広間のエアコン
* ぶんぶんは暑くても「広間であそぶ!!」と言う時も...
- ② 保育園情報
- ③ おむつ・飲み物の販売
水あそびおむつが欲しかった時がある!!
- ④ お絵描き・粘土の日
不定期ですが、開催してもらえると嬉しい♡
- ⑤ 栄養・発達相談会
子どもとあそびながら、気軽に相談♪
- ⑥ 親子映画鑑賞会
- ⑦ ランチの出張店
「うどんの日」「予約制おべんとうの日」があつたら嬉しい!!
子連れランチOKのお店情報もほしいな...
- ⑧ お父さん・おじいちゃん & こどもの日
男親の「いろはほけっと」デビューのきっかけに◎

たくさんの「あたりいいな」があつまりました!!

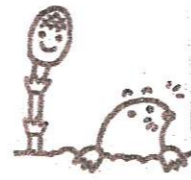
- 卒園後も利用できたらいいのに...
- いっぺんの子までがあそべるスペース
- トイレの中に子ども用のセーフティヘア
- 大きな施設にして学童保育もできるようにしてはどうかな?
- 外にも時計がほしいな
- 音の鳴るおもちゃ
- 広間で使える車ののりもの
- 親子クッキング 何回でも参加したい...
- 歌や運動あそびを毎月やってほしい!!

♡「いろはほけっと」のココがすき♡



今のいろはほけっとのお気に入りポイントを教えてもらいました!!
好きなポイントはそのまま、ずーっとかわらずにいてもらいたいですね...

- 1 中でも外でもあそべる 85% 突然の「砂場であそぶ!!」にも応えられます*
- 2 無料で利用できる 80% 毎日のこと...やっぱり無料は助かります
- 3 先生がやさしい 65% 毎日でも来たくは、ちやいますね♪
 - ・お楽しみの時間がある
 - ・おもちゃがたくさんある... 60%
 - ・ごはんが食べられる
 - ・広くてきれい... 50%
 - ・土曜日でも利用できる... 40%
 - ・お友だちができる
 - ・9時~利用できる... 30%



いつもお世話になっている先生方へ...

- グチャ相談にのってもらえ、悩みをかかえることが少なくなりました!!
- いつも娘をほめてくれる先生方。ほめてもらうために通っていた時もありました♡
- お楽しみ大好きな子ども。家でもよく先生のマネをしています
- 手の込んだてづくりおもちゃ!! さすがです*
- たわいない会話にも付き合ってくたさ、嬉しいです!
- すぐに名前を覚えてくれ、嬉しかった!!
- 私(母)や子どものする事を否定せず、気持ちを共有して下さってありがたい...



たくさんのコメントをいただき、ありがとうございます。
ここでは一部のみ、ご紹介させていただきましたが、先生方には全てお伝えしています...