



Suku Suku 子育て



上広谷児童館の「なかよし
広場」に参加したママと子
どもたち。ペットボトルと画
用紙を使って、サンタさん
を作ったよ♪

すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

乳幼児すこやか相談

- 対** 未就学児とその保護者・妊婦
日 2月5日(金)①9時30分～10時、②10時～10時30分、③10時30分～11時
場 保健センター
内 身体計測、保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談、子育て相談
定 36組(各時間12組ずつ) **持** 母子健康手帳
他 今年度は申込制となります。 **申 問** 保健センターへ☎271・2745

ゆりかご教室

- 対** 初めて出産される方とその夫で
両日参加できる方
日 2月2日(火)9時30分～11時30
分、6日(土)9時30分～11時30分
場 保健センター
内 1日目/妊娠・出産・栄養の話、
2日目/沐浴(夫のみ)・歯の話(妊婦
のみ)
定 1日目/妊婦のみ8人、2日目/夫
婦8組(申込順)
持 母子健康手帳、筆記具、飲み物
申 問 1月8日(金)9時から保健セ
ンターへ☎271・2745

詳細はこちら



妊娠・子育てオンライン相談

「新型コロナウイルス感染症が心配」
「子どもを連れて出かけるのが大変
…」など外出を控えている妊婦さん
や子育て中のママやパパのために、
育児や家族の健康のことについてオ
ンライン相談ができるようになりました。
お気軽にお申し込みください。

- 対** 妊婦と未就学児の保護者
日 平日9時30分～16時30分
場 保健センター
申 市ホームページの
メールフォーム
問 保健センター
☎271・2745



メールフォーム
はこちら

子育て講座

「パパとあそぼうinのんのん」

- 対** 未就学児とその父親
日 1月30日(土)10時15分～
11時30分(雨天中止)
場 農業交流センター
内 ビニール袋を使った、たこ
作り、シャボン玉遊びなど
定 10組(申込順)
持 飲み物、タオル
申 問 1月8日(金)9時から鶴ヶ
島子育てセンター(鶴ヶ島保育
所内)へ☎286・7201



困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}_{365日} **児童虐待**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…1月7日(木)・28日(木)13時～・14時～ ※要予約

保育所で人気のレシピをご家庭でも！

お箸がすすむ！栄養満点レシピ



おいしい♪



栄養士からワンポイント！

少し手間がかかるメニューですが、お子さんの成長に必要なたんぱく質が豊富で、旬の春菊やひじきが入っていて、食物繊維もたっぷりです。くせのある春菊も気づかずに食べてくれるかも…。

まさごあげ

【材料】4人分	塩	小さじ1/3
揚げ油 適量	しょうゆ	小さじ1と2/3
【A：たね】	片栗粉	大さじ2強
鶏ひき肉 150g	【B：タレ】	
もめん豆腐 1丁(400g)	だし汁	1/2カップ
にんじん 小さめ1/2本(80g)	しょうゆ	小さじ1と1/4
乾燥ひじき 5g	砂糖	小さじ2弱
玉ねぎ 1/2個(100g)	みりん	小さじ1弱
春菊 1/3束(50g)	片栗粉	小さじ2弱
卵 1個		

【作り方】

- ① 豆腐はよく水切りする。にんじん、玉ねぎ、春菊はみじん切りにする。ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。(ゆるすぎるようであれば片栗粉で調整)
- ③ ②をスプーンなどで一口大に丸め、170℃の油で揚げる。
- ④ Bを鍋に入れ、火にかける。沸騰したら水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ ③にお好みの量の④のタレをかけて召し上がれ♪

和風サラダ

【材料】4人分	きゅうり	1/2本(50g)
ツナ 1缶(70g)	かつお節	2g
にんじん 1/4本(50g)	マヨネーズ	大さじ2と小さじ2
キャベツ 5枚(240g)	しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、キャベツは太めのせん切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② きゅうりもせん切りにし、軽く塩でもみ、水を切る。ツナ缶は油を切る。
- ③ かつお節はフライパンで乾煎りする。
- ④ ツナと野菜をあわせ、かつお節を和える。調味料を加え全体を混ぜて完成！

みてみて！
全部食べたよ！



栄養士からワンポイント！

かつお節を乾煎りすることで香ばしくなります。いつものサラダがひと味違いますよ。お子さんが苦手なものがあれば、好きなもの(コーンやブロッコリーなど)に変えてもOKです。



栄養士からワンポイント！

おうちで手軽にメロンパンを再現できるレシピです。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。お好みでチョコチップやココアパウダーを混ぜてもおいしいですよ。

スティックメロンパン

【材料】2人分	卵	小さじ1弱(5g)
食パン(8枚切り) 1枚	薄力粉	大さじ1と小さじ1(12g)
バター 小さじ2(9g)	(仕上げ用)	
グラニュー糖 小さじ2弱(5g)	グラニュー糖	適量

【作り方】

- ① バターを常温に戻し、やわらかくなるまで練り、グラニュー糖、卵、薄力粉を順に加えてペースト状にする。
- ② パンに①を塗り、ヘラなどで格子状に模様をつける。
- ③ 仕上げ用のグラニュー糖をお好みでかけ、オーブントースターで7分ほど焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切って出来上がり♪