



すこやか通信66号

寒い季節になりましたが、保育所では外で遊ぶ子ども達の元気な声が響いています。『地域子育て支援センターすこやか』では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を取りながら、子育て支援事業を実施しています。未就園の子どもが遊べる『園庭開放』や『子育てサロン（室内開放）』赤ちゃん専用のホール開放『ひだまり』など是非遊びに来てください。新型コロナウイルス感染症の感染状況によって事業が変更になることがありますので最新の情報はホームページをご覧ください。

保育所給食おすすめメニュー

保育所給食のレシピは宝塚市のホームページでもご覧になれます。「保育所給食レシピ」で検索してください。

大根めし

簡単に作る事が出来、大根がおいしい冬に人気のメニューです

＜材料＞ 4人分（大人2人子ども2人）

- お米 2合
- 大根 100グラム
- 人参 80グラム
- ちりめんじゃこ 20グラム

＜調味料＞

- 水 炊飯器のメモリより少し少な目
- しょうゆ 大さじ1と2分の1
- 塩 少々
- みりん小さじ1

～作り方～

1. 米を洗い、ざるにあげておく。
2. 大根、人参は千切りにする
3. ちりめんじゃこの塩気が気になるときには熱湯をかけておく。
4. 炊飯器に米と水と調味料を入れよく混ぜてから大根と人参、ちりめんじゃこを入れ炊飯器スイッチを入れ炊きあがれば蒸らし混ぜ合わせる。



※わかかさ保育所のホームページの中に、子育て支援のページがあります。宝塚市のトップページでID検索『1000242』もできま

さわらのごま焼き

焼くとごまの香りが香ばしく食欲をそそります。さばなどの魚でもおいしいです

＜材料＞ 4人分

- ・さわら 4切れ

＜調味料＞

- 塩 少々
- 酒 大さじ2
- 白ごま 大さじ2
- 黒ごま 大さじ2

作り方

- ① 塩と酒でさわらに下味をつける
- ② ごまをバットに広げさわらの両面にごまをまぶす。
- ③ クッキングシートを引いたオープン皿にさわらを並べて170度から180度で15分程度焼く。

★『地域子育て支援センターすこやか』で実施している講座・事業の紹介★

基本事業・相談 利用対象者(宝塚市内在住の未就園児とその保護者)

- 園庭開放…………… 毎週月・金曜日 11時～12時(雨天中止)
お父さんも遊ぼう園庭開放…………… 毎週土曜日 10時30分～11時30分(雨天中止)
出前おはなしの会…………… 毎週火曜日 10時30分～11時30分※場所は保育所にお問い合わせください。
赤ちゃん専用ホール開放『ひだまり』… 1月10日・17日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日
第1・2・3火曜日 14時～15時
子育てサロン(室内開放)…………… 木曜日 10時～11時30分
みんなで遊ぼう会 …………… 1月19日(リズムあそび、中央公民館)、3月2日(製作遊び)
育児相談、電話育児相談…………… 月曜日～金曜日 9時～17時(専用電話 0797-73-1133)
親子文庫貸し出し …………… 園庭開放、室内開放事業実施時
※ひとり2冊まで2週間、絵本を借りる事が出来ます。
身体測定…………… 月初めの月曜日と金曜日の園庭開放時(計2回)
第1・2週目の赤ちゃん専用ホール開放ひだまり時
出前発達相談(うんどうの相談) …… 1月17日(火) 14時00分～15時00分(ひだまり時) ※理学療法士来所
出前発達相談(ことばの相談) …… 2月17日(金) 11時～12時(園庭開放時) ※言語聴覚士来所



子育て講座



※詳細は広報たからづかや地域子育て支援センターすこやかのホームページをご覧ください。

1月の講座

【親子であそぼうなかよし講座】

講師による絵本の読み聞かせや、育児に関する講話を聞いて子育てがアップ！親子でほっこりしましょう。

対象:宝塚市内在住の11か月～1歳11か月までの未就園児とその保護者(初参加) 12組

日時:1月13日(金)、20日(金)、2日間講座 10時～12時頃

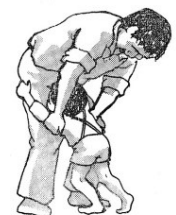
2月の講座

【お父さんも一緒に遊ぼう会】

小さな子どもと楽しめる親子遊びの講座です。寒い季節ですが体を動かして温まりましょう。

対象:宝塚市内在住のひとりで歩ける未就園児とその保護者25組

日時:2月18日(土) 10時30分～11時30分頃



3月の講座

【どんなおやつたべているの】

親子で紙芝居やすごろくゲーム等を楽しみながら、体に良いおやつの選び方を学ぶ講座です。

対象:宝塚市内在住の未就園児とその保護者 15組

日時:3月1日(水) 10時00分～11時30分頃