

子育て支援拠点 住所) 姫路市飾磨区今在家6丁目133 電話) 079-280-7070  
津田このみ学園 開設日) 月~土曜日(祝日を除く) 開設時間) 9:00~16:30



# わんぱく通信

## ブログ

<http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>



## 公式LINE

ID 『@npx2439f』  
友だち登録してね



## 子育て支援利用時のお願い

<https://bit.ly/3df0Gyy>

内容をご理解の上、  
登録・申し込みを  
してください



※LINEは、わんぱく通信の配信と緊急のお知らせのみです。

その他のお知らせはブログでご確認ください。

キャンプ 災害時  
簡単 時短

## ポリ袋調理って知ってますか？

ポリ袋調理とは、材料を入れたポリ袋を湯煎したりして加熱する調理する方法です。

調理時間が短縮できる、真空調理のようにできる、油がいらない、片付けがラクになる、災害時に役立つなどのメリットがあります。しかし、薄い・チャック付き(耐熱温度が低い物が多い)・海外製・色のあるポリ袋など避ける、なべ底は高温になるのでそれに接すると破れる、電子レンジで加熱すると破裂するものがあるなど、注意点もたくさんあります。湯煎可、電子レンジで過熱可など、耐熱温度の高いポリ袋を選び、なべ底に耐熱皿を入れるなどする必要がありますが、上手に利用すると、離乳食・幼児食作りに役にたつかも知れません。

参考:[https://b-o-w.jp/plastic-bag-cooking-demerit#index\\_id36](https://b-o-w.jp/plastic-bag-cooking-demerit#index_id36)

### ◆基本の調理方法◆

1. 食べやすいサイズに材料をカットして、調味料といっしょにポリ袋に入れ、軽くもむようにして、材料と調味料がよくなじむようにする。
2. 出来るだけ空気を抜いて、上の方で結ぶ(ボウルに水を入れ、ポリ袋を浸して結ぶと真空に近い状態にすることが出来ます)
3. (鍋の底に耐熱皿を置き)水を沸騰させる。沸騰したら弱火にしてポリ袋を入れる(加熱時間は料理によって違います)



### ◆ポリ袋で出来るごはんの炊き方◆

米1合をポリ袋に入れる。水を210g(米1合140gの1.5倍)入れ30分以上浸す。沸騰後弱火にした鍋にいれ、30分加熱する。

### ◆ポリ袋で出来る蒸し鶏◆

鶏むね肉1枚、酒大さじ1、塩小さじ二分の1、砂糖小さじ二分の1、をポリ袋にいれ、よく揉んで味をなじませる。常温で30分寝かせる。沸騰後弱火にした鍋にいれ、3分加熱する。火を止めて鍋に蓋をして1時間置く。

## 子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、すっきりしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係

☎079-280-7070

[tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp](mailto:tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp)

## 緊急事態宣言中の園での活動について

人数を制限し、北園庭開放を行います。参加される方だけではなく、ご家族に体調不良の方がいらっしゃる場合も、来園を見合わせてください。カレンダーの予定にない日も、北園庭開放を行う場合がありますので、ブログをご覧くださいね。

## 聞いてほしい事

自由記述のメールフォーム

<https://form.os7.biz/f/5d53ac8d/>

つぶやき、困ったこと、悩みごとなど、聞いてほしいことを自由にお書きください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、掲載している行事等、中止または日程変更になる場合があります。必ず、**当日の朝、ブログでご確認**ください <http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>

月	火	水	木	金	土
<b>は</b> は、ははおやクラブの活動です		<b>1</b> 津田公民館 あそぼう会	<b>2</b>	<b>3</b> <b>は</b> 北園庭開放	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> 北園庭開放	<b>9</b>	<b>10</b> 英賀保公民館 母親クラブ	<b>11</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>20</b> 	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		

## 参加申し込み方法

①子育て支援利用登録をしてください（今年度初回1回のみ） <https://form.os7.biz/f/a2d74882/>

②『北園庭開放』『わんぱくルーム開放』は、当日の朝9時ごろに申し込みフォームをブログにUPします。そちらから、申し込んでください。フォームがUPされない場合は、中止となっています。

※初参加の方が申し込みしやすいように、申し込み条件を設けることがあります。

※北園庭開放、わんぱくルーム開放の参加は、保護者の方は1名でお願いします。

### ☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 9月1日(水) 10:00~11:30

内容) おもちゃコンサルタントマスター

植岡先生の『おもちゃの広場』

※申し込み不要 ※人数を制限する場合があります

中止される場合があります。当日の朝、ブログで確認してください

### ☆英賀保公民館母親クラブ☆

日時) 9月10日(金)

10:00~11:30

※申し込み不要

※人数を制限する場合があります

### 北園庭開放 雨天中止

日時) 9月8日(水) 10:30~11:30

※限定6組 要申し込み

### **は** 北園庭開放 雨天中止

日時) 9月3日(金) 10:30~11:30

ははおやクラブメンバー限定 申し込み不要



### わんぱくルーム開放 10:00~11:00

緊急事態宣言解除後、ブログにて、お知らせをし受付をします。東門よりお入りください。わんぱくルームで消毒 or 手洗い後、自由に遊んだり、おしゃべり楽しみましょう。

※園庭ではあそべません ※限定4組

## ◆1ヵ月体験保育について◆

9月1日~30日を予定しておりましたが、緊急事態宣言発出のため、延期いたします。緊急事態宣言解除後、実施出来ると判断されたら、日程をお知らせします。参加者の再募集はありません。