

子育て支援拠点
津田このみ学園

住所) 姫路市飾磨区今在家6丁目133
開設日) 月~金曜日(祝日を除く)

電話) 079-280-7070
開設時間) 9:00~16:30

わんぱく通信



ブログ

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



子育て支援利用時のお願い

内容をご理解の上、登録・申し込みをしてください

[感染症対策のお願い.docx \(live.com\)](#)



食事バランスの考え方

(は) まごわやさしい



●取り入れることで健康的な食生活を送ることができるといわれ、和食によく使われる食材の頭文字●

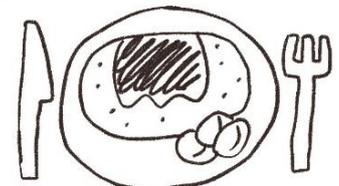
ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色 野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など

『栄養バランスがとれた食事』のために、必ず左の食材を使うということではなく、いつもの食事にプラスするというやり方で、「今日は、体に良い食材が1品加わった」と、気軽に考えてはいかがでしょうか

『まごわやさしいハンバーグ』

<材料 4人分> ・えりんぎ 2本 ・とろろ昆布 5g ・木綿豆腐 1/2丁 ・生鮭 2切れ ・塩 小さじ1/2
・長ねぎ 1/2本 ・生姜 1片 ・じゃがいも 1個 ・ごま 適量 ・ごま油 大さじ2

- <作り方> 1)えりんぎはみじん切りに、とろろ昆布はキッチンバサミで細かく切りほぐす
2)木綿豆腐を手でつぶしながら、とろろ昆布と混ぜ合わせる
3)生鮭の身をスプーンを使ってこそげ取り、塩をふって包丁でたたきながらすり身にする
4)長ネギはみじん切りに、じゃが芋・生姜はすりおろす
5)ボウルにえりんぎ・とろろ昆布・豆腐・鮭・ねぎ・生姜・じゃがいもを入れ、混ぜ合わせる
6)成形し、ごまをまぶす
7)フライパンにごま油を敷き、両面を焼く
8)フタをして3分蒸し焼きにし、中まで火を通す



津田このみ学園子育て支援利用登録



令和5年度分 受付中

当園の子育て支援に参加希望の方は、ご登録をお願いします。

<https://form.os7.biz/f/Oc133f3d/>

令和4年度の登録は、すべて消去しています。

※感染症の流行状況により、掲載している行事は、中止・変更になる場合があります。また、天候による変更もありますので、必ず、**当日の朝、ブログでご確認**ください。

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

2月

月	火	水	木	金
は	は	は	1 あそぼーナ・キッズ	2 は
5 は ひよこ	6 は ポテト	7 津田公民館 あそぼう会	8 は	9 あそぼーナ・ベビー
12 	13 は あじさい	14 わんぱくルーム 園庭開放	15 は	16 は きのこ
19 は ひよこ	20 は きのこ	21 わんぱくルーム 園庭開放	22 は ポテト	23
26 は いちご	27 は いちご あじさい	28 わんぱくルーム 園庭開放	29 は	3/1

あそぼーナ・キッズ『節分あそび』

【日時】2月1日(水) 10:00~11:30

【場所】わんぱくルーム

【内容】工作・大型絵本・鬼退治など

【持ち物】500ml前後のペットボトル



あそぼーナ・ベビー『赤ちゃんサロン』

【日時】2月9日(金) 10:00~11:00

【場所】わんぱくルーム

◆よちよち歩きまでの赤ちゃん和妈妈さん◆

おしゃべりしたり、わらべうた遊びをして楽しみましょう。

※それぞれ、申し込み不要・当日の朝、要ブログ確認

園庭・わんぱくルーム開放

日時)2月14、21、28日10:00~11:30

※雨天時は、わんぱくルームで遊びましょう



☆津田公民館 あそぼう会☆

日時)2月7日(水) 10:00~11:30

内容)『みんなであそぼう! 節分だよ』

※申し込み不要 ※人数を制限する場合があります

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、スッキリしたい」「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 ☎079-280-707 tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp

子育て相談

(月~金の9時~16時半)

- ・電話相談
- ・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。
- ・メール相談は
随時受付ています

