

すくすくだより **ガイドブック**

子どもが喜ぶ **食事&おやつメニュー**

子どもが喜んで食べてくれる様子を見たり、うれしいものですね。毎日のメニューを考えるのは大変。今月は、保育所(園)で人気の手軽にできる給食とおやつレシピを紹介します。参考にしてください。▽分量の目安は3歳以上になります。

すくすくだより最新号は市HPからダウンロードできます。詳しくはこのページ最下部をチェック!

鶏肉のさっぱり煮

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②しょうがは、千切りにしておく。
- ③鍋に、②のしょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酢、水を煮立てて①の鶏肉を入れ、鶏肉に火が通るまでつやよく煮る。



【材料】4人分

- 鶏もも肉 200g ○しょうゆ 大さじ1弱 ○砂糖 大さじ1強
- みりん 小さじ1強 ○酢 大さじ1弱 ○しょうが 4g ○水 大さじ2程度

★茹でたブロッコリーなど添えるといいでしょう!

ポテトもち



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、小さめの角切りにして茹でて水気を切り、つぶす。(電子レンジでもOK)
- ②①が熱いうちにバター、片栗粉、塩を加えなめらかになるまでよく混ぜ、8等分の平らな丸型にする。
- ③フライパンまたは、ホットプレートなどで両面を焼く。

【材料】4人分

- じゃがいも(皮をむいたもの)200g
- 片栗粉 大さじ4
- バター 大さじ1 ○塩 少々

★つぶしたり、丸めたりを子どもにお手伝いしてもらえると楽しいのでは。

問 子ども・子育て応援センター「キラキラ」(☎84-6039 FAX 25-0075)

ママ **しと言レポ**

おうちで人気の **おやつメニュー**



- ホットケーキミックスを使って、にんじんケーキやツナケーキを作っています。
- さつまいもやじゃがいもを電子レンジで温めてバターをのせてできあがり!
- 型抜きクッキーを子どもと一緒に作っています。
- 生クリームをかきまぜるのを手伝ってもらい、誕生日のケーキと一緒に作りました。

親子健康手帳発行教室

親子(母子)健康手帳と母子保健のしおりの交付と赤ちゃんの話・栄養の話をしてします。

とき 3月1日(水)・24日(金) 午前11時

場所 中央保健センター

対象 妊婦とその家族 申込 不要

持物 妊娠届出書、マイナンバーが確認できる書類、本人確認書類(運転免許証等)

育児相談

育児の不安や心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のみ利用もできます。

とき 3月22日(水) 午前9時30分~11時

場所 中央保健センター

離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食の進め方に関する講話などを行います。

①《初期・中期》とき 4月11日(火)

②《後期・完了期》とき 4月18日(火) いずれも午前10時~11時30分

場所 中央保健センター 料金 無料

定員 ①40人 ②35人 (いずれも先着順)

申込期間 ①3月15日(水)~4月7日(金)

②3月15日(水)~4月14日(金)

お問い合わせ・申し込み 中央保健センター ☎24-1182 ☎24-1380

市ホームページから

「すくすくだより」

「くわな子育てガイドブック」のPDFがダウンロードできます

<http://www.city.kuwana.lg.jp/>

●すくすくだより

ホーム>暮らし>子育て>子育て支援>桑名市子育て情報誌『すくすくだより』

●くわな子育てガイドブック H28年度版

ホーム>暮らし>子育て>子育てのお知らせ>くわな子育てガイドブック

●子育て支援情報のメールマガジン

ホーム>暮らし>子育て>子育て支援>子育て支援情報のメールマガジン

「家庭の日」 絵画・ポスター展と子どもの城 in 桑名

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。公益財団法人三重こどもわかもの育成財団では、「家庭の日」の普及・啓発を目的に「家族の思い出」「家族の夢」にあふれた子どもたちの作品展示を行います。

「家庭の日」 絵画・ポスター展

とき 3月7日(火)～12日(日) **場所** ふるさと多度文学館1階
▷展示最終日には、サテライトこどもの城in桑名を開催します。

サテライトこどもの城in桑名

桑名市青少年育成市民会議と共催で、フランス生まれの積み木「カブラ」体験や紙コップを使って工作する簡単けん玉づくりを行います。

とき 3月12日(日) 午後1時～4時

場所 ふるさと多度文学館2階 視聴覚室

問 生涯学習課 (☎24-1245 FAX24-1355)

タケノコ掘りとタケノコご飯づくり

竹林でタケノコ掘りを行い収穫後にタケノコご飯等を調理し試食します。また竹ぽっくりや竹とんぼ等の竹工作を行います。

とき 3月28日(火) 午前8時30分～午後2時
▷雨天時は翌日順延

場所 蓮花寺(在良地区 竹林)

対象 市内在住の小学生とその保護者

対象 親子10組(先着順)

料金 1人500円

申込 電話で、環境政策課へ。

申込期間 3月7日(火)～17日(金)

問 環境政策課 (☎24-1437 FAX24-4102)

長島ふれあい学習館からのお知らせ

星空教室

星座や天文にまつわる楽しい話がいっぱいです。また講座終了後、プラネタリウムを観覧できます。

とき 4～9月 第1日曜日(全5回) 午後2時～3時30分

▷4月・5月は第2日曜日です。▷8月はお休みです。

場所 長島ふれあい学習館 **講師** 天文研究家 浅田 英夫さん

対象 小学生以上の人 ▷小学生は保護者同伴 **定員** 80人(先着順)

料金 1,000円(全5回分) ▷保護者も受講料が必要です。

申込 直接または、電話で長島ふれあい学習館へ。 **申込期間** 3月1日(水)～26日(日)

親子リトミック教室・ベビーヨガ教室・ベビーコミュニケーション教室

親子リトミック教室A・B

とき 5月19日・6月2日・16日・30日・7月7日(全5回) いずれも金曜日

対象

A：平成26年10月2日～平成27年11月1日に生まれたお子さんと保護者

B：平成26年10月1日以前に生まれたお子さんと保護者

ベビーヨガ教室A・B

とき 5月12日・26日・6月9日・23日・7月14日(全5回) いずれも金曜日

対象

A：平成28年9月2日～平成29年2月1日に生まれたお子さんと保護者

B：平成27年11月2日～9月1日に生まれたお子さんと保護者

ベビーコミュニケーション教室A・B

とき 5月9日・23日・6月13日・27日・7月11日(全5回) いずれも火曜日

対象

A：平成26年4月2日～平成28年1月1日に生まれたお子さんと保護者
B：平成28年4月2日～平成29年1月1日に生まれた、首がすわっているお子さんと保護者

◆共通事項◆

とき A：午前10時～10時45分 B：午前11時～11時45分 **場所** 長島ふれあい学習館

定員 各20組 **料金** 2,000円(全5回分)

申込 直接、長島ふれあい学習館へ。 **申込期間** 3月15日(水)～4月15日(土)

▷定員を超えた場合は、市内在住者を優先し、抽選します。▷未就園児対象の教室です。

▷妊娠中の方の受講はご遠慮ください。▷代理人による申し込みはできません。

問 長島ふれあい学習館 (☎41-1041 FAX41-1011)