

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしよう～



今回は、オートミールを使ったお好み焼きです。オートミールは穀物の中でもたんぱく質が豊富な上、子どもの成長に必要なカルシウムや鉄も豊富に含まれています。また、食物繊維も豊富なので便秘気味の子どもにもおすすめです。

オートミールで作る
豆腐入りお好み焼き

●材料 (幼児2人分)

- オートミール……………30g
- 絹ごし豆腐……………100g
- みじん切りキャベツ……………80g
- 卵……………1個
- だし……………大さじ2



●作り方

- ①オートミールはフードプロセッサーまたはブレンダーで細かくする。
- ②ボールに①と絹ごし豆腐とみじん切りキャベツを加えて混ぜ合わせ、卵とだしを加えて、さらによく混ぜる。
- ③220℃で加熱したホットプレート、またはフライパンに②の生地を流し入れる。
- ④片面中火で6分、もう片面6分、中までしっかり加熱して出来上がり。

※爪楊枝を刺して、生地が付いてこないか確認してください。



お好みでソースや醤油を付けてお召し上がりください。

1月で、春樹は5歳6カ月、心結は1歳7カ月になります。今は育休中で、春から復帰予定です。毎日ハタハタしていますが、二人目なので楽しみながら子育てができています。最近心結と一緒に散歩しながら、春樹を園へ迎えに行くのが日課になっています。

春樹は、優しく妹想いで、心結に本を読んでもくれたり、一緒にままごとをしてくれたり、二人で遊んでくれるようになり、成長を感じています。パパは、家事も育児も一緒にやってくれます。子どもたちのちょっとした出来事も、パパと二人で日々話し合いながら協力して育児をしています。キャンプが好きなので、よく家族で行ったり、友人の家族と一緒にいたりします。子どもたちが大きくなって、キャンプで過ごした時間が家族の楽しかった思い出として残っていて、ばうれしいなと思います。



子育て支援センター

ふれあい遊びや親子交流の場です。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

ポトフのおなべ (あやの台チルドレンセンター内) ☎34-7870

開設日時 平日10:00～15:00

このほっとルーム (神野々ふれあい会館内) … ☎32-9345

開設日時 平日10:00～12:00、12:30～15:30

※1月18日(水)・31日(火)午後は休み

キオラクラブ (高野口こども園内) … ☎43-1305

開設日時 平日10:00～15:00

さくらんぼルーム (すみだこども園内) … ☎33-1121

開設日時 平日9:00～14:00

ひまわりルーム (応其こども園内) … ☎44-3322

開設日時 平日9:00～14:00

カナカナクラブ (橋本こども園内) … ☎33-7070

開設日時 平日9:45～14:45

ハッピールーム (学文路さつきこども園内) … ☎26-8669

開設日時 平日9:00～14:00

子ども館・児童館

子ども館・児童館は、0歳～18歳の子どもとその保護者が利用できます。また、親子を対象とした各種教室やイベントを行なっています。

親子の憩いや集いの場として、気軽にご利用ください。

きしかみ子ども館 (岸上203) … ☎32-5094

はらだ子ども館 (原田239) … ☎33-0330

友愛児童館 (高野口町伏原1068-2) … ☎42-5004

名古屋児童館 (高野口町名古屋1190) … ☎42-5560

開館日時 火曜日～土曜日 9:00～17:00

子育てママにインタビュー vol.127

住所 三石台
ママ 樽田 奈央さん
お子さん 春樹くん、心結ちゃん

今回は

「ただいま」と「おかえり」が言える場所 里親制度…ご存じですか？

☎①相談会 1/27(金) ②パネル展示 1/19(木)～27(金) 時①13:00～15:00 場①保健福祉センター ②図書館 費無料 問里親支援センター「なでしこ」 ☎0736-69-1004

楽しく歌ってストレス発散しませんか？

ピアノの生伴奏で懐かしの歌謡曲を歌おう

☎1/18(水) 時13:30～14:30 場教育文化会館 対懐メロの好きな人 費600円(運営協力費) 問楽リズム石橋 ☎080-9128-2578

聞こえの悩みや心配ごと、一人で悩まないでください 県中途失聴・難聴者協会橋本支部月例会

☎1/14(土) 時13:00～15:00 場教育文化会館 対聞こえの悩みや心配ごとのある人 費無料 問和歌山県中途失聴・難聴者協会橋本支部 松山 ☎/ファクス33-1387

筆談で楽しく交流

中途失聴・難聴者交流の筆談会

☎1/21(土) 時13:00～15:00 場教育文化会館 対文字でおしゃべりしたい人 費無料 問中途失聴・難聴者交流の筆談会 多田 ☎/ファクス36-0844

子育てタウン情報

①②③おひさまくらぶ ④園開放

みついしこども園でいっしょにあそぼう！

☎①1/25(水) ②1/11(水) ③1/18(水) ④1/24(火) 時10:00～11:00 対①令和3年4月2日以降生まれ ②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ③平成31年4月2日生まれ～令和2年4月1日生まれ ④未就園の親子 定各日先着10組 費無料 期実施日前日まで 場申問みついしこども園 ☎37-2236

①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放

三石保育園の園開放「ブロッサム」

☎①1/11(水)・18(水)・25(水) ②1/6(金)・13(金)・20(金)・27(金) 時①10:00～11:00 ②11:00～12:00 対未就園の親子 定各日先着6組 費無料 期各日2日前から受付 場申問三石保育園 ☎36-2220

和布を使って今年の干支のうさぎを作ります 干支(うさぎ)の置物作り体験教室

☎1/19(木)、2/2(木) 時13:30～16:00 場高野口地区公民館 対大人 定先着5人 費4,000円(全2回の材料費・運営協力費) 期1/14(土)まで 申問ファイナクラブ高野口 ☎43-1001



この春から“着物”チャレンジしませんか！

きもの着付け体験教室

☎1/12(木)・26(木) 時13:30～14:30 場高野口地区公民館 対大人 定先着5人 費各回1,000円(運営協力費) 期実施日の3日前まで 申問橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

故障したおもちゃ治します！

はしもとおもちゃ病院

☎1/14(土)・22(日) 時9:00～12:00 場教育文化会館 費無料(部品代200～300円かかる場合があります) 他当日に治らない場合、お預かりして次の診療日にお返しします 問はしもとおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-7911

ベビーマッサージ&保育園であそぼう！

香久の実保育園たまごクラブ

☎1/26(木) 時9:30～10:30 対未就園の親子 定先着5組程度 費無料 期1/25(水)まで 場申問香久の実保育園 ☎43-1015

イベント情報を掲載しませんか？

市内のボランティア団体、社会教育団体などが実施する催しなどの情報を募集しています。申込方法など、詳しくは市ホームページを確認してください。



※3月号への掲載依頼の締め切りは1月25日(水)です。