



きらきらママくらぶ



子育て中のお母さん、“きらきら”輝いていますか？
「子どもは大事！家族は大事！」そんなことは十分わかっている、なかなかじっくり考えたり、ママ仲間と語り合う時間が持てない～ってそんな人も多いはず。

きらきらママくらぶでワイワイおしゃべりしたり、ちょこっと手作りしたり…そんな楽しいひと時を過ごしませんか？

『きらきらママくらぶ』は、“きらきら”輝くママを応援します！



初回(9/9)は、三石小学校米田崇校長による講演「今、本当に必要なかって何？」でした。



グループに分かれて、お母さん同志の交流ももちました。

きらきらママくらぶ 当面の予定

- ★10/14 講演「命が輝く刻」
児童文学作家 佐藤律子さん
- ★11/11 スクラップブッキング講座(材料費500円)
- ★12/9 講演「本音で語ろう！子育てについて」
元柱本幼稚園長 入谷徹さん

・場 所 三石小学校 2F きらきら教室 託児無料(おやつ代要)
・時 間 10:00～12:00



これが完成品♪

「きらきらママくらぶ」に関する申し込み・問い合わせ 教育委員会 家庭教育支援室(TEL 33-1111 内線 1381)

がんばれ！イクメンパパ



参加者募集!!

「イクメン・カレッジ…パパがんばれ！」

内 容 講演・ワークショップ・イクメンクッキング
場 所 隅田地区公民館 いずれも9:40～12:45 託児あり
日 時 ①12月19日「何故？今、イクメンなのか」
②H23.1月23日「イクメンも健康でなければ」
③H23.2月13日「優秀なイクメンになるために」
参 加 費 全3回1000円(1回の参加で400円)
対 象 乳幼児を持つご家族(近く親になる方もOK)
申 込 目 問い合わせ 隅田地区公民館(TEL34-2312)

イクメンパパ見つけた!

6/4 岸上保育園の3才児の懇談会に参加されていたイクメンパパです!

パパ・生地 祥研さん
ひまわり 弘明くん(4才)
あやめ 史奈ちゃん(2才)



時間が合えば、お風呂、寝る前の読み聞かせはパパがしているそうです。読み聞かせは絵本を2冊ずつ読むのですが、読み終わり、寝る直前になると必ず「ママ～」…(´_`) でも、毎日子どもが「パパ～」とよって来てくれるだけでうれしいのだそうです。

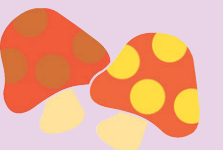
育児に携わって良かったことは？という質問に、

「子どものおかげで父親になりました。今は子どもと一緒に成長している段階で、人としては37才ですが、父親としては4才です。」と答えてくれました。子どもは自分たち親の姿を映す鏡のようで、育児には正解がないだけに難しいと自分を見つめる生地さんでした。

げんきっこでは、毎号「イクメンパパ」を紹介していく予定です。自薦他薦を問いません。どしどしご応募ください。

教育委員会 家庭教育支援室「イクメンパパ見つけた！」係
(TEL 33-1111 内線 1381)

秋の かんたん☆朝ごはん



豆腐カレースープ煮

ご飯にもパンにもあうよ!

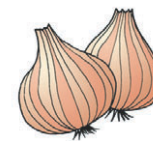


【材料1人分】

豆腐 80g 豚ミンチ 30g たまねぎ 30g
にんじん 20g 生しいたけ 10g しめじ 10g
ブロッコリー 10g
水 180g 片栗粉 2g 油 3cc
A(中華スープの素 5g カレー粉 0.6g 塩 少々)

【作り方】

- ① 豆腐は2cm角に切る。
- ② たまねぎは半月切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③ 生しいたけは茎を取り太めの千切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④ ブロッコリーはゆがいて、小さめに切っておく。
- ⑤ 油を熱し、豚ミンチをよく炒める。②③を入れ、しんなりするまで炒め水を加える。煮上がったらかくを取り、Aで調味する。
- ⑥ 味が整えば、水溶き片栗粉を加え、①を入れてひと煮立ちさせ、最後に④を散らす。



さつまいもと豆のサラダ

好きな食材でためしてみてね!

【材料1人分】

さつまいも 30g 大豆(水煮) 20g
グリーンアスパラ 10g りんご 10g 干レーズン 2g
レタスまたはサラダ菜 塩こしょう 少々 天ぷら油
ソース材料A { たまねぎ 6g サラダ油 3cc
酢 3cc レモン汁 3cc あればパセリ少々 }

【作り方】

- ① 干レーズンは水にひたし、柔らかくしておく。大豆は熱湯を通す。
- ② グリーンアスパラは1cmにカットする。さつまいも、りんごは皮ごと1cm角に切る。りんごは塩水にひたしておく。
- ③ さつまいも、大豆、グリーンアスパラは、170℃くらいの油でさっと揚げる。
- ④ Aのたまねぎ、パセリはみじん切りにして、他のソースの調味料と混ぜ合わせる。好みで塩、こしょうを入れ、味を整える。
- ⑤ レタス(サラダ菜)は適当に切って器にしき、④に①②③を入れてあえ、盛る。



※橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を編成しており、「食」に関する講座を展開しています。お問い合わせは、教育委員会 家庭教育支援室まで(TEL33-1111)