

はしもと

げんきっこ family

2026
春の号

ふくろでわくわく サバイバルクッキング



今回の特集では、耐熱ポリぶくろを使った

かんたんでおいしいおすすめレシピや、
上手に作るためのコツ・ポイントをご紹介します。

知っておくだけで、もしものときの
「心強い味方」になるはずですよ。

わたしたちチーム員も、作るたびに

どんどんレベルアップ **★**

おうちの人やお友だちといっしょに、
遊び感覚で楽しくチャレンジしてみてくださいね。

「耐熱ポリぶくろ」って知ってる？

熱に強く、湯せんや電子レンジで
調理できるポリぶくろです。

撮影場所 **神野々緑地キャンプ場**

紀の川のそばにある自然いっぱいのキャンプ場です。
山や川を見ながら、家族や友だちと食べるごはんは、
いつもより、きっとおいしく感じられます。

問合せ：神野々緑地管理棟

090-9217-5804

(4月～10月：9時～17時)

11月～3月：9時～16時)

詳細は、ホームページをご覧ください⇒



もくじ

1～3 ふくろでわくわく

サバイバルクッキング

4 げんきっこの本棚 どの本がすき？

5～7 春の講座・イベント

8 げんきっこレシピ



じゅんぴするもの

- カセットコンロ たいねつ 耐熱ポリぶくろ
- カセットボンベ なべ 鍋、耐熱皿
- 紙コップ(約200ml) かみ やく みりりつどる みず ゆ よう
- 紙コップ(約200ml) みず ゆ よう
- 水(湯せん用)
- スプーン、はし

計量器がない... どうする?

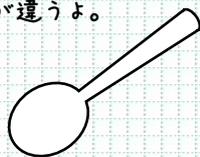
★ 紙コップを利用

パッケージに容量が書かれているのでチェックしてみてね。



★ テーブルスプーンを利用

メーカーによって大きさが違うよ。持っているスプーンが大きさがどれぐらいかわからなければ見ておこう。



ごはん



作ってみてね。

ざいりょう (2人分)

- 米(あれば無洗米) 紙コップ1杯
- 水 紙コップ1.2杯
- お好みで
- ふりかけ、塩、のりなど 適量



米: コップ1杯 水: コップ1杯とコップ0.2杯

1 鍋に耐熱皿をしき、水を入れコンロで軽くふっとうするまでわかす



鍋底にふくろがかくつかないように皿をしくよ。

ふっとうするまでちょっと時間がかかるよ。

3 ふくろの中の空気を抜いて、結び方のポイントを参考にしてね



4 米を水につけた状態でそっとしておく

米が水をすいこむ時間だよ。

待っている間にあそんだよ。



30分後

ふきこぼれるぐらいボコボコしたら火を弱めてね。

5 軽くふっとうした湯に入れる

やけどに注意してね。



6 鍋からふくろを取り出し、そっとしておく



10分後

蒸らすことで、中まで熱が通りふくらおいしいごはんにしあがるよ。

7 できあがり

お好みでふりかけなどをかけてね。



もちもち

結び方のポイント - 引きとけ結び -



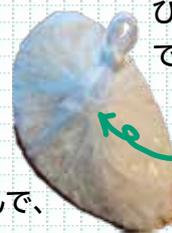
② ねじった根元で
わっかを作る



④ ねじってできたわっかの中に、
先っぽを折りこんで入れる

※ 先っぽが外に出ないように

⑤ 中に入れた
折り返し部分をつまんで、
きゅっとひっぱる



⑥ 根元をおさえて、
ひっぱると
できあがり

先っぽを
引っかると
スッとほじける。

① ふくろの口をねじねじして
中の空気をしっかりぬく

みそしる

ざいりょう (1人分)

- 水 150ml
- 顆粒だし 小さじ1/2
- 乾燥食材(わかめ、とうふ、ねぎなど)
- 大さじ1/2
- みそ 大さじ1/2



1 耐熱ポリぶくろに水と顆粒だし、
乾燥した具、みそを入れる

2 ふくろの中のみそを水に溶かすようにもむ

3 ふくろの中の空気を抜いて、結び

4 軽くふっとうした湯に入れる

5 食べごろになったら、
ふくろを湯から取り出す

6 できあがり ふくろごと紙コップに入ると
食べやすいし、紙コップを再利用できるよ。



パスタ

ざいりょう (1人分)

- パスタ 100g
- 水 300ml
- しお 少々
- レトルトソース 1人分



1 耐熱ポリぶくろに
半分に折ったパスタ、水、塩を入れる

2 ふくろの中の空気を抜いて、結び
ふくろの中で折ったら、
パスタが散らからなくて
良かったわ。

3 軽くふっとうした湯に入れる

↓ ふくろに書かれたパスタのゆで時間+約2分

4 鍋からふくろを取り出す

5 レトルトのソースをかけてできあがり
ゆで汁が残った状態でもOK。



かみつくうつわ
紙で作った器にふくろ
ごとのせて
食べるのも良き。

耐熱ポリぶくろの ここがいいね

同時に調理が
できる

なべ
鍋にどんどん入れて
作っちゃおう。



かんたんに
できあがる

ふくろに食材を入れて
ゆ
湯せんするだけ。

ゴミが
少ない

ふくろだからコンパクトに
捨てられるよ。

しよつかん
食感が
もちもち

とく
特にごはんやパスタ、
パンなどで実感するよ。

CHECK



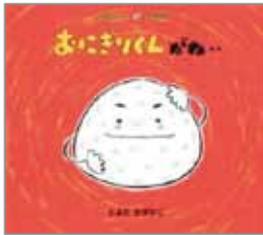
耐熱ポリぶくろを使った
おすすめレシピを投稿♪
引きとけ結びや
紙の器の作り方の動画も
投稿します。



HESTIA_HASHIMOTO

ほんだな
げんきっこの本棚
どの本がすき？

どんなときでも 笑顔で食べる



おいしいともだち
題名/おにぎりくんがね..
作・絵/とよた かずひこ
出版/童心社

「にぎにぎ ぎゅっ ぎゅっ
にぎにぎ ぎゅ〜」
自分で自分をにぎるおにぎりくん。
具はなにかな？
うめ シャケ おかか。
のりにくるまって、できあがり！
ノリノリダンスで、さあ めしあがれ。
おにぎりは非常時でも大活躍です。



題名/ぐりとぐら
(ぐりとぐらの絵本)
作/なががわ りえこ
絵/おおむら ゆりこ
出版/福音館書店

森のなかでぐりとぐらが見つけたのは？
大きなたまご さて何を作ろう？
思いついたのが大きなカステラ作り。
あまいかおりにさそわれて
森じゅうの動物たちが集まりました。
みんながほっと笑顔になれる一冊です。



うれしい包丁デビュー！
題名/火を使わないで作る
ごはん
(ひとりできる! For Kids!!)
著/寺西恵里子
出版/日東書院

キャンプや防災時でも活躍する
カンタンでおいしい料理。
遊び感覚の防災ごはん入門書です。
おいしくできたらパーティしましょう！
レッツ チャレンジ！



題名/世界を救うパンの缶詰
文/菅 聖子
絵/やました こうへい
出版/ほるぷ出版

缶詰入りのパンを食べたことはありますか？
作ったのは町のパン屋のアキモトさん。
2年たっても缶を開けると、
ふわふわしっとり、おいしいパン。
あきらめない心が生み出した
世界を救う「奇跡の缶詰」の物語です。



「もしも」のときに役に立つ！
題名/防災クッキング①②③
著/今泉マユ子
出版/フレーベル館

災害のとき水道が止まったら、
電気・ガスが止まったら、
ご飯を作ることができますか？
この本を読んで、「もしも」のときに
生きぬく力を身につけておこう！



自分でつくっちゃおう！
題名/かんたん手づくり
防災グッズ①②③
監修/木原 実
出版/日本図書センター

身近な材料でかんたんに作れる
防災グッズのアイデア集です。
トイカプセルのヘッドライトや
パラコードのおしゃれプレスレット。
普段から遊びのひとつとして、
「備える」ことを楽しんでみませんか？



ヘスティア 前期主催講座お知らせ

子育て講座

「乳幼児期の子育てで大切にしたいこと」

5/14(木) 10:00~12:00

教育文化会館3F 幼児室

10名 無料

人生の基盤ができる大切な乳幼児期のかかわり方について考えてみましょう。

かんたん手織

7/9(木) 10:00~11:30

保健福祉センター3F 洋室

15名 100円

好みの糸を使って、コースターやミニタペストリーを作ります。手織り機は持ち帰れます。



子育て講座

「主体性を育む子育て」

8/29(土) 10:00~12:00

保健福祉センター2F 会議室2AB

10名 無料

子どもの主体性を育むために、どんな関わり方ができるか考えてみましょう。

親子で作ろう！

焼かない陶芸にチャレンジしよう！

5/16(土) 10:00~11:30

保健福祉センター3F 洋室

小学生と保護者 8組

300円 ウェットティッシュ



夏休み図書館探検

7/27(月) 10:00~12:00

橋本市仁昌堂図書館

子ども(5才くらい~)と保護者 15組

無料

橋本市図書館を探検しよう。ゲームやクイズもあるよ。

親子で作ろう！ ハロウィンリース

9/26(土) ①10:00~11:30

②13:30~15:00

保健福祉センター3F 洋室

子どもと保護者 各8組

150円 ウェットティッシュ



スクラップブック

6/26(金) 10:00~11:30

保健福祉センター2F 会議室4

15名

400円

写真4.5枚、はさみ、スティックのり

親子で作ろう！

クレイクラフトのアートBOX

8/8(土)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

保健福祉センター3F 洋室

小学生と保護者 各8組 300円

講座を通じてのお友達づくり、学びの場を目的に、子育てに関心のある人などなたでも参加していただけます。

問合せ・申込み：
家庭教育支援室

TEL: 0736-33-2129

こちらからも申込みOK⇒



紙飛行機とぼし選手権
年代別ランキングを後日ヘスティアInstagramで発表

参加賞がもらえる
スタンプラリー

絵本コーナー
防災ミニシアター
開始: 11:00
13:00
14:30

耐震クイズ & 耐震補強実験

防災グッズ展示

防災グッズ作り

戸別受信機でFMはしもと放送

防災タブレットゲーム

4.18 Sat
10:00~15:30

体験型コーナー 10:00~15:00
ダンスステージ 15:05~15:30

中庭イベント 2026
知って安心 楽しく防災

人と人、地域とつながることが最大の防災

製品安全 釣りほりクイズ

橋本市保健福祉センター 中庭・玄関ホール
※雨天時：当館 多目的ホール
コーナーの内容の一部変更して実施
参加費無料・予約不要
問合せ：橋本市家庭教育支援室
TEL: 0736-33-2129

地震や交通事故、製品事故、火災など、身近な「もしも」はたくさんあります。知っておくことで、いざというときの安心につながります。このイベントでは、見て・やって・体験しながら、楽しく防災を学べます。子どもから大人まで、気軽に参加できるイベントです。

橋本市家庭教育支援チームヘスティア
会場：橋本市 伊勢・橋本防災士の会-FMはしもと株式会社
RKD DANCE STUDIO・和歌山県橋本警察署・橋本市消防本部

人形劇団クラテルによる人形劇『おひさま劇場』

内容は「ポリチーノのけっこんしき」、「かさじぞう」です。

日時：3/14(土) 10:30~ 場所：保健福祉センター

対象：乳幼児~小学低学年 親子

料金：大人1,200円 3歳以上子ども800円

親子ペア券(大人と子ども各1名)1,800円

問合せ：橋本おやこNPO 電話：080-9169-3089



げんきッズ きみもやってみない?

げんきッズとは、家庭教育情報誌『げんきっこfamily』の特集ページに登場するキッズのことです。

「やってみたいな」

「げんきっこfamilyにのってみたいな」

そんな気持ちだけで大歓迎♪

撮影に協力してくれるキッズを募集しています。

募集期間：随時受付中

募集対象：橋本市在住の小学生

※ きょうだいでのお申し込みも大歓迎です。

撮影場所：橋本市内

※ 特集内容で異なります。

応募条件：

- ・保護者およびキッズ双方の撮影への同意が得られている方
- ・撮影時、保護者の付き添いが可能な方
- ・ヘスティアInstagramへの掲載に同意いただける方

※ 『げんきっこfamily』関連の投稿に使用します。

問合せ・申込み：橋本市家庭教育支援室

TEL: 0736-33-2129

(土日祝日除く平日8:30~17:00)

こちらからも申込みできます。⇒



イベント 3月～7月

- ・※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。
- ・締切が休館日の場合、前日までの開催日になります。
- ・受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問合せ
水曜 15:50～16:50	ジュニアフットサルスクール	初心者・未経験者でも大丈夫！一緒に楽しもう！6月から再開します	4歳～低学年 20名	400円 /1回	当日受付	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツトレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら運動神経を伸ばすトレーニングをします	4～6歳児 30名	5,500円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
木曜 9:30～10:30	ファミリースポーツ教室	就園前のお子さまに家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2～4歳児と保護者 15組	6,600円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
毎週土曜日 (3/21を除く) 10:30～、11:00～	よみかかせ会	手遊び、大型紙芝居、絵本の読み聞かせ	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
3/4 16:00～ 3/7・14 15:00～	ボンボンクラフトを作ろう	クラフトテープでかわいいパンダを作ろう♪	各10名	100円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/7・5/9・6/6 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう	小学生 各10名	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/11 15:30～ 3/14 15:00～	レジン工作	レジン工作レジンのキーホルダーを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/11・18 15:30～ 3/14 15:00～	春かざり	イースターエッグの春かざりを作ろう♪	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
3/25・4/22・5/27・6/24 15:30～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しみましょう！	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
3/25 10:00～、14:00～	アイロンビーズで作るキャラクターのキーホルダー	好きなキャラクターを選んで作ってね！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/28 14:00～	みんなで遊ぼうドッジボール大会	日頃の練習の成果を出して楽しもう！	小学生 30名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/28・4/4 14:00～	ポップコーンを作ろう	ぼんぼんはじけて楽しいよみんなで作ろうね♪	小学生 各10名	50円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/28・4/2・7 14:00～16:00	簡単工作	好きな色でスライムを作ろう！	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
4/3・4 14:00～	ふれあいルームかんたん工作をしよう	かんたんな工作を作って、みんなで遊ぼうね	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
4/3 11:00～	みんなでお花見	桜を見ながら、みんなで昼ご飯をいただきます	小学生 30名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/8・15 15:30～ 4/18 15:00～	シャカシャカキーホルダー	好きなビーズやかざりでオリジナルのキーホルダーを作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
4/10・5/8・6/12・7/10 10:00～	びよびよクラブ	絵本、紙芝居の読み聞かせや手遊びをして楽しい時間を過ごしましょう！	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
4/10・6/12 10:00～	すすくクラブばかばかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり～絵本を読んだりするよ♪	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/11 11:30～14:30	みどりのさくらまつり	模擬店・ミニ電車・ステージ発表など	どなたでも	模擬店のみ 有料	不要	紀見地区公民館 25-5151
4/15・5/13・6/10・7/8 15:30～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です。絵本の読み聞かせや紙芝居をするよ	小学生	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
4/15・22 15:30～ 4/18 15:00～	いろいろデコパージュ	好きな色を塗った木箱にデコパージュするよ！	小学生 各16名	150円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/17 10:30～	キッズらんどこいのぼり作り	かわいいこいのぼりを作って、子どもの成長を願いましょう	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/18・25 15:00～ 4/22 15:30～	こどもの日かざり	こどもの日のかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
4/18・25 15:00～ 4/22 16:00～	こいのぼりを作ろう	フェルトを使ってかわいいこいのぼりを作ろう♪	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/19 10:30～11:00	みんなのストーリーテリング	おはなしの世界を想像しながら聞く楽しみをあげよう	どなたでも	無料	不要	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
4/20・5/18・6/8・7/13 10:00～11:30	それいけ！わんパーク	広い体育館の中で小さな子どもたちに、のびのびと遊んでもらえます ※ 県立橋本体育館	橋本市内在住の 未就園児と保護者	100円 /1家族	不要 当日参加OK	※福祉課 33-3708
5/13・20 15:30～ 5/16 15:00～	かえるのかざり	毛糸のボンボンでかわいいかえるのかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
5/13・20 15:30～ 5/16 14:00～	わくわくクッキングたい焼きくん	型に流しておいしいチョコレートたい焼きを作ろう！	小学生 各12名	150円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
5/16・23 15:00～ 5/20 15:30～	春かざり	春のかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
5/16・23 15:00～ 5/20 16:00～	カスタムペン作り	ビーズなどを使ってオリジナルペンを作ろう♪	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/22 10:30～	キッズらんど手形アート	子どもの手形にペンやマスキングテープを使って、素敵にかざりましょう	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
5/23 15:00～ 5/27 15:30～	アイロンビーズで作るキャラクターのキーホルダー	好きなキャラクターを選んで作ってね！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094

実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問合せ
6/3・10 15:30～ 6/6 15:00～	レジンのキーホルダー	ラメやパーツを入れてオリジナルのキーホルダーに仕上げよう！	小学生 各15名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/10・17 15:30～ 6/20 15:00～	夏のかざり	夏のリースを作りましょう♪	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
6/13・20 15:00～ 6/17 15:30～	かえるのかざり	かわいいかえるのかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
6/13・20 15:00～ 6/17 16:00～	UVレジン工作	かわいいキーホルダーを作ろう♪	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
6/17・24 15:30～ 6/20 15:00～	七夕かざり	願いを込めて七夕かざりを作ってみよう	小学生 各10名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/19 10:30～	キッズらんど 七夕かざり	かわいいかざりを作って、お家にかざろう	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/1～7/7	七夕かざりをしよう	おねがいごとを書いて笹にかざろう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
7/1～7	七夕かざり	願い事を書いて、笹にかざりましょう☆	どなたでも	無料	不要	さしかみ子ども館 32-5094
7/1～7/7 開館時間内	七夕かざりをしよう	折り紙でかざりを作ったり、短冊におねがい事を書いたりして、七夕かざりをしよう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/8 15:30～	みんなで遊ぼう！ 水鉄砲で遊ぼう!!	濡れてもいい服装で来てね！ 要：着替え・タオル	小学生 30名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/8 15:30～ 7/11 15:00～	パフェ作り	フルーツやお菓子をトッピングして おいしいパフェを作ろう♪	年中児以上親子・ 小学生 各15名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/10 10:30～	キッズらんど 水遊び	ビニールプールに入って、水遊びを楽しもう！	幼児親子 6組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/15 15:30～ 7/18 15:00～	ふれあいルーム かんたん工作をしよう	かんたん工作を作って、みんなで遊ぼうね	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560

大人向け

実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問合せ
3/13 10:00～	いちごクラブ レジン工作	レジンでステキな髪飾りを作りましょう♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/13 10:00～12:00、 14:00～16:00	ひまわりクラブ スクラップブック作り	アルバム作り	各5名	10円～	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/27 10:00～	カーネーションクラブ チューリップの飾り	チューリップの飾りを作りましょう♪	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
4/17 10:00～	ひまわりクラブ 端午の節句飾り	ちりめん素材で素敵な飾りを作りましょう	10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/24 10:00～	いちごクラブ 端午の節句飾り	すてきな端午の節句飾りを飾って、お祝い しましょう♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
4/24・25 10:00～	ペンギン倶楽部 ミモザのブローチ	ちりめんで作ったブローチを服やかばんに 飾りましょう	保護者 各10名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/24 10:00～	カーネーションクラブ リース飾り	かわいいリースを作りましょう♪	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
5/8・9 10:00～	ペンギン倶楽部 カラージュートバッグ	淡いカラージュートバッグに織りボンと ビーズで飾り、夏にぴったりのバッグを作 りましょう	保護者 各16名	1,000円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
5/22 10:00～	いちごクラブ 春の寄せ植え	季節のお花の寄せ植えをしましょう♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
5/22 10:30～	ひまわりクラブ 春の寄せ植え	かわいい春のお花を植えましょう♪	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/22 10:00～	カーネーションクラブ かえるの飾り	かえるの飾りを作りましょう♪	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
6/12・13 10:00～	ペンギン倶楽部 ビーズで飾る七夕	いろいろな形や色のビーズで七夕飾りの額 を作りましょう	保護者 各16名	600円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/19 10:00～	ひまわりクラブ レジンのアクセサリ	涼しげなオリジナルアクセサリを作りま しょう♪	10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
6/19 11:00～11:45	大人のための ストーリーテリング	ちょっとむづかしい話も交えたお話会	どなたでも	無料	不要	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
6/26 10:00～	いちごクラブ かえるの飾り	かわいいかえるの飾りを作りましょう♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
6/26 10:00～	カーネーションクラブ 金魚の飾り	涼しげな金魚の飾りを作りましょう♪	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/3・4 10:00～	ペンギン倶楽部 ちりめん涼夏 豆うちわの飾り	豆うちわにひまわりやスイカ、金魚が付い た涼しげな夏の飾りを作ります。	保護者 各10名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/17 10:00～	いちごクラブ ハーバリウム	ステキな飾りを作ってお部屋に飾りましょ う♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560

げんきっこレシピ



新玉ねぎのピザ



材料2人分

新玉ねぎ2個 ウインナー2本 ブロccoli2房
ケチャップ適量 ピザ用チーズ適量

作り方

- ① 新玉ねぎは皮をむき、厚さ1センチくらいの輪切りにする。
ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ② ブロccoliはゆでておく。
- ③ アルミホイルの上に玉ねぎを並べて、ケチャップ、輪切りウインナー、小さくしたブロccoli、チーズをのせる。
※ コーンやピーマンなどのお好みの具材をのせてもおいしいですよ。
- ④ ③をトースターでチーズが溶けるまで7分ほど焼く。

ひじきの炊き込みごはん



材料2人分

米2合 ひじきの水煮40g ツナ缶2缶(100g) にんじん30g
塩昆布15g しょうゆ小さじ2

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を2合のメモリまで入れ30分以上おく。
- ② 人参は皮をむいて半月切りにする。
- ③ ①に②と、ツナ缶、ひじき、塩昆布、しょうゆを加えて混ぜ、炊飯する。

栄養士のおすすめレシピ

春野菜の カレースープ



材料1人分

鶏もも肉30g むきえび20g 新玉ねぎ30g にんじん20g 生しいたけ15g
春キャベツ50g スイートコーン(缶詰)20g 小麦粉10g 酒少々 しょうゆ少々
バター10g チキンスープの素3g カレールー10g 塩こしょう少々
水180cc 牛乳20cc

作り方

- ① 鶏もも肉は2、3cmのそぎ切りにする。ポウルに鶏肉、酒、しょうゆを入れてもみこみ、小麦粉も加えて、軽く混ぜる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、生しいたけをうすめのいちょう切りにする。
キャベツは3~4cmのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、①を入れて両面がカリッとなるまで焼く。
鶏肉が焼けたらむきえびを入れて炒める。
さらに②も加え、混ぜながら軽く炒める。
- ④ ③に水とチキンスープの素を加えて中火で煮る。
- ⑤ ④にスイートコーン、カレールー、牛乳を入れて軽く煮る。
塩こしょうで味をととのえる。

栄養士からのひとこと

春キャベツや新玉ねぎは
柔らかくて甘みがあっておいしいよ。
季節の恵みを味わってくださいね。

