



すかわこどもえん R7

子育て支援センターほっと

10
October

お問い合わせ先

保育園 82-0923 センター 82-0026
利用時間 9:00~14:00 予約はいりません。

いつでも遊びに来て下さいね!

*イベントは予約が必要な場合があります。
園の給食も食べられます。2週間前までに予約をして下さい。 大人 250円 子ども 150円

10月に入りましたね。日中はまだ汗ばむ日もありますが、虫の声や紅葉など少しずつ秋の気配を感じるようになりなした。
朝は過ごしやすく風も心地よいです。外遊びもたくさんできそうですね!
センターでは今月も楽しいイベントがあります。是非遊びに来て下さい。
イベントがない日も気軽に来られてくださいね~



7日(火) 10:30 「米粉さつまいも蒸しパン作り」 6名
★参加費・・・100円

15日(水) 10:30 「子どもにもママにも使える!
アロマ保湿クリーム」 講師 (呉林いづみさん)
★参加費・・・1000円 8名

20日(月) 10:00 「耳つぼ体験」 講師 (植木千仁さん) 5名
★体の不調を感じる部位に対応するツボを刺激することで体調を整えたりダイエット、肩こり解消、眼精疲労軽減などの効果が期待されます。
★材料代・・・1粒 300円~

22日(水) 10:00 「ハロウィーン撮影会」 講師 (川口理沙さん)
★ハロウィンの衣装を着て可愛い写真を撮りませんか? 持ち込みもOKです! お土産付きです!
★1枚・・・1000円 5名

24日(金) 10:45 「ムエタイボクササイズ」 講師 (門畑悦子さん)
★参加費・・・500円 5名

米粉さつまいも蒸しパンレシピ

【材料】 簡単で、たんぱく質も摂れる体にやさしいパン

☆米粉 100g	☆ベーキングパウダー 5g
☆豆腐 100g	☆砂糖 小さじ4~5
☆玉子 1個	☆さつまいも 適量
☆黒ゴマ 適量	

【作り方】♡10分ほどで出来上がりますよ~

- ① 小さめのボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜて、その中に玉子を割り入れてよく混ぜる。
- ② 大きめのボウルに米粉、ベーキングパウダー砂糖を入れて軽く混ぜる。
- ③ ②の中に①を入れよく混ぜる。粉っぽさがなくなればOK。レンジ対応のタッパーに入れる。
- ④ サイコロ状に切って、水にさらしたさつまいもをレンジで火を通し、③の上にのせる。黒ゴマを適量パラパラとのせる。ふんわりラップをかけてレンジ600Wで4分で出来上がり!

