

ほほえみ

1年で1番寒い時期です。手洗いうがいの励行に心がけかぜをひかないようにしましょう。また、バランスのよい食事と睡眠をしっかりととり日頃から体調管理に気をつけましょう。



H26. 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 3歳児のつどい	5 0・1歳児のつどい	6 レッツチャレンジ グループのつどい	7 2歳児のつどい	8
		【節分行事】	【節分行事】	【ポーセラーツ】	【節分行事】	
9	10 ハンド&ハート グループのつどい	11 建国記念日	12 おんがくグループ のつどい	13 全員のつどい 「子育てに絵本を」	14 2歳児のつどい	15
		休館		講師招聘講座		
16	17	18 3歳児のつどい	19 パネルシアター グループのつどい	20 0・1歳児のつどい	21 2歳児のつどい	22
		【わいわいトーク】			ほほえみ通信発行 【わいわいトーク】	
23	24 おんがくグループ のつどい	25 3歳児のつどい	26 歌あそび・絵本 グループのつどい	27 0・1歳児のつどい	28 	
				【ふれあい遊び】		

【全員のつどい】

☆子育てに絵本を☆

日時 2月13日(木)
10:20~
場所 上郡町子育て学習センター
講師 三島 澄子 先生
ひょうご絵本の伝承師
この本だいすきの会代表



おすすめ絵本の紹介や、読み語りなども予定していますので、参加して下さい。

簡単ピラフレシピ (食育調理実習より)

材料 (大人4人分)

米…360g
スープ…水 480 cc
コンソメ…2 g
鶏肉…120 g
玉ねぎ…120 g
人参…40 g
バター…12 g
塩・コショウ…適宜



作り方

- ① 米…洗って十分に浸透させてざるにあげる
スープ…分量の水にコンソメを溶かしてさます。
- ② 鶏肉…1cm角切にする。
玉ねぎ…あらいみじん切りにする。
人参…みじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし鶏肉を炒め塩こしょうをふり、人参、玉ねぎを加えて玉ねぎが透明になるぐらい炒める。
- ④ 米にスープと③を加えて普通に炊く。

※米、水をしっかり計る。