

親子レストラン

目的 子育ての悩みで一番多いのが食の悩み。親子で給食を食べることで日々の味付け、盛り付けの参考にしたり、安心安全な食材で、バランスのとれた美味しい給食を食べ、親子がホッと、楽しい子育てにつながっていかれるようにする。
また、地域の親子の出会いの場として、さらに子育ての仲間が広がっていくことを目的とする。

場所 地域子育て支援センターあおぞら
開催日 毎週木曜日
時間 11:30～12:30
内容 保育園の給食を試食提供
対象 どなたでも利用できます
食数 1日6食（保育園3歳児食量です）
料金 300円

月に1回法人評議員の内田さん（JA 横浜青壮年部）が来て、野菜の話をしてくれます♪

<提供までの流れ>

- ・あおぞら通信に開催日を記載します。
- ・食物アレルギーの方は、毎月の献立表を確認して保護者の判断でお申し込みください。
- ・地域子育て支援センターあおぞらにて、日付入りの食券を購入してください。ご希望の食数をお申込みください。電話での予約はできません。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。別日に振替られます。
- ・当日は11:30までに地域子育て支援センターあおぞらへお越しください。
- ・配膳は職員が行います。12:30までに下膳をお願いします。
- ・当日予約に空きがある場合は、当日支払で参加できます。

※感染症の拡大を防ぐため、園の都合等により、提供を中止することがあります。申込済の方にはその際にご連絡いたします。ご了承ください。

<2020年度親子レストラン年間予定>

4月	2・9・16・23・30日	10月	1・8・15・22・29日
5月	7・14・21・28日	11月	5・12・19・26日
6月	4・11・18・25日	12月	3・10・17・24日
7月	2・9・16・30日	1月	7・14・21・28日
8月	6・13・20・27日	2月	4・18・25日
9月	3・10・17・24日	3月	4・11・18・25日

親子レストラン通信



NO.24

2020.3

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、金沢区こども家庭支援課より「金沢区子育てひろば私立常設園」の事業を当面、全面休止との通達がありました。それに則り、親子レストランの開催も当面の間、休止とさせていただきます。ご了承ください。

☆親子レストランお問い合わせ☆

あおぞら谷津保育園
地域子育て支援センターあおぞら
(金沢区子育てひろば私立常設園)
専用電話：045-784-0542
(受付時間 月～金曜日 9:30～15:00)
地域子育て支援センターホームページ
<http://yatsus82.com>

地図



親子レストランの空き状況や育児講座の年間スケジュールが見られます！是非ご利用ください♪

春の旬レシピ♪



肉じゃが

材料 (大人2人・子ども2人分)

豚こま	120g
じゃが芋	中3個
玉ねぎ	1個
人参	1本
しらたき	60g
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
サラダ油	適量

作り方

1. 材料は食べやすい大きさ (少し大きめに切っておく)
2. 豚肉を油で炒め、酒を加える
3. 火が通ったらじゃが芋以外の材料と砂糖を入れて煮る
4. 8割程火が通ったらじゃが芋を加える
5. じゃが芋に火が通る前にしょうゆとみりんで味を調える
6. じゃが芋が煮えたら出来上がり!

新じゃがや新たまねぎ、春人参、春キャベツなど、春の野菜はやわらかく、みずみずしいのが特徴です♪



親子で作ろう♪

おやつレシピ♪



キャベツのゆかり和え

材料 (大人2人・子ども2人分)

キャベツ	1/5個
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
ゆかり	3g (小さじ1弱)

作り方

1. キャベツはざく切り、人参は千切りにしサッと茹でる
2. きゅうりは輪切りにし軽く塩をもむ水気を切った1と2を合わせてゆかりを和えれば出来上がり!

うどのきんぴら

材料 (大人2人・子ども2人分)

うど	250g (2本)
人参	1/3本
ごま油	小さじ1
上白糖	小さじ1
醤油	大さじ1
いりごま	適量

作り方

1. うどと人参は千切りにする
2. 熱した鍋にごま油を入れて1を炒める
3. 人参に火が通ったら砂糖と醤油を加えて軽く炒め、いりごまをふりかければ出来上がり!

おからスコーン

材料 (大人2人・子ども2人)

おから	60g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	40g
バター	45g
鶏卵 (M)	1/2個

作り方

1. 室温に戻したバターに砂糖を加えすり混ぜる
2. 溶き卵を少しずつ加える
3. ふるっとおいた薄力粉とおからを加えて混ぜる (手でOK)
4. 全体がまとまったら厚さ3~5センチにのばして△または口に切る
5. 鉄板に並べて余熱しておいたら180℃、15分焼けば出来上がり!