

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

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

2020.5

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。

再開にあたってはホームページと園の掲示板にてお知らせします。

地図

☆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://yatsu82.com>



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♪



ごぼうサラダ

材料 (大人2人・子ども2人分)

ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
きゅうり	1本
ハム(ベーコン)	3枚
ねりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ

作り方

1. ごぼうは笹がきか、ななめにスライス、人参は千切りにし、茹でる
2. きゅうりは輪切りにして軽く塩をふり水分を出す
3. ハム(ベーコン)は細切りにしておく。
ベーコンを使用する場合は、炒めておく。
4. 調味料を合わせ、水分を切った1~3を加えて混ぜれば出来上がり!!

キャベツの豆乳煮

材料 (大人2人・子ども2人)

鶏肉	240g
調整豆乳	180ml
ベーコン	60g
じゃが芋	1~2個
キャベツ	4~5枚
人参	小1本
玉ねぎ	1個
鶏ガラ(顆粒)	小さじ1/2
食塩	少々
水	800ml
油	適宜

作り方

1. 材料は全て食べやすい大きさに切っておく
2. 深めの鍋に油をひき、鶏肉とベーコンを炒める
3. 火が通ったら人参、玉ねぎ、じゃが芋を入れて炒め、水を加えて煮る
4. 8割煮えたらキャベツを加えてさらに煮込む
5. 最後に豆乳を加えて温め、鶏がらと食塩で味を調えれば出来上がり!

アスパラサラダ

材料 (大人2人・子ども2人分)

アスパラガス	3~4本
キャベツ	3~4枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
酢	小さじ2弱
塩	少々
油	大さじ1

作り方

1. アスパラガス・キャベツ・人参は食べやすい大きさに切ってさっと茹でる
2. きゅうりは輪切りにして塩を軽く振り、水分を出す
3. 調味料を合わせて水気を切った1~2を加えて和えれば出来上がり!

おやつレシピ♪

じゃがバターコーン

材料 (大人2人・子ども2人分)

新じゃが芋	約4個 (510g)
コーン	40g
バター	50g

作り方

1. 新じゃがはよく洗って食べやすい大きさに切る
2. コーンの水気を切っておく
3. じゃが芋を蒸かすもしくは茹でる
4. 熱いうちにバターとコーンを絡めれば出来上がり!