

## 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	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.25

2020.4

## 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♪



### 春色玉子焼き

材料 (大人2人・子ども2人分)

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2本
グリーンピース	お好みの量
ピザ用チーズ	70g
卵	3個
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ

#### 作り方

1. ひき肉と玉ねぎを炒め、火が通ったら冷ます
2. 卵を溶き、チーズ・グリーンピース・調味料と1を加えて、よく混ぜる
3. クッキングシートをひいた鉄板に2を流し入れ、オープン170℃、30分焼けば出来上がり！  
(または、フライパンでじっくり焼く)

### みかんサラダ

材料 (大人2人・子ども2人分)

キャバツ	3~4枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
みかん缶	60g
酢	小さじ2弱
塩	少々
油	大さじ1

#### 作り方

1. キャバツはざく切りにしてさっと茹でる
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キャバツときゅうりとみかんを加えて和えれば出来上がり！

### 若竹汁

材料 (大人2人・子ども2人分)

たけのこ (水煮)	60g
生わかめ	40g
かつおだし	900ml
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ

#### 作り方

1. たけのこは食べやすい大きさに切る
2. 生わかめは洗ってさっと湯でしておく
3. かつおだしに材料をすべて入れ、味を調えれば出来上がり！

春が旬のグリーンピースのさや取りは子どもたちも楽しめるお手伝いですよ♪  
玉子焼きには他にも、新じゃがや春にんじん等を入れても美味しいですよ♪

親子で作ろう♪

## おやつレシピ♪



### お麩ラスク

材料 (大人2人・子ども2人分)

麩	45g
バター	30g
砂糖	15g

☆バターの半量をサラダ油に代えてもOKです

#### 作り方

1. 溶かしたバターを麩にからめて全体になじませる
2. 砂糖をからめる
3. 200℃のオープンまたはトースターで3~4分焼いて出来上がり！

春が旬の筍とわかめ♪  
生のものが手に入るこの時期にしか味わえないメニューですよ♪