

親子レストラン通信



NO.38

2021.5

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 「あかちゃんの駅」

開催日 毎週木曜日 ※園の状況によりお休みの日もあります。

時間 12:00~13:00 ※当日 12:00 にお越し下さい。13:00 迄に下膳をお願いします。

内容 保育園の給食を試食提供

対象 2組 ※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）を用意します。

料金 1食300円 ※当日お支払い下さい。

<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。
- ・電話で受付けます。利用日・人数・食数を申し込んで下さい。料金は当日お支払い下さい。
- ・キャンセルされる場合はすぐご連絡下さい。
- ・体調が悪い場合はご利用を控えて下さい。詳しくは、あおぞら通信の<来園時・利用時のお願ひ>をご覧ください。

※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はご連絡いたします。ご了承ください。

<事前電話受付はこちらへ> ☎ 045-784-0542 (月~金 9:30~12:30)

<2021年度親子レストラン年間予定>

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

お知らせ

横浜市「新型コロナウイルス感染症の拡大に備えた市民利用施設等における基本的事項等の一部変更について（通知）」（令和2年9月17日付 総緊1475号）が示されたことを受け、12月より「親子レストラン」を再開しています。園の状況によりお休みの日もあります。詳しい内容は、「あおぞら通信」・ホームページ・園の掲示板にてお知らせ致します。

☆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>

地図



親子レストランの空き状況が見られます！是非ご利用ください♪

春の旬レシピ♪



たけのこごはん

材料 (3 合分)

米	3 合
ゆでたけのこ	200g
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 2
塩	ふたつまみ

作り方

1. たけのこは食べやすい大きさにきっておく
2. 洗米、浸漬した米に、調味料を加え、既定の水分量に合わせる
3. 茹で筍を上のにのせて、炊飯すれば出来上がり！

お好みで、人参や油揚げを加えるとさらに美味

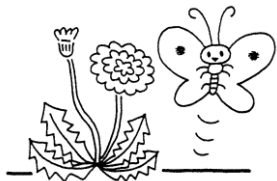
アスパラサラダ

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！



親子でクッキング♪

親子と一緒にちぎってみてね！

春キャベツの豆乳煮

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
春キャベツ	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. 春キャベツは一口の大きさに手でちぎる
2. それ以外の材料は全て食べやすい大きさに切っておく
3. 深めの鍋に油をひき、鶏肉とベーコンを炒める
4. 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
5. 8割煮えたらキャベツを加えてさらに煮込む
6. 最後に豆乳を加えて温め、鶏ガラ食塩で味を調えれば出来上がり！