



日	月	火	水	木	金	土
	2 誕生日会 会食&相談会	3 手遊び ♡ 思春期相談	4 おもちや病院 10:00~13:00 受付は正午まで 1件100円	5 おはなし会	6	7 子ども縁日
児童館 お休み	9 子育て相談	10	11	12	13	14 掃除の日 <small>掃除が終わり次第 (11時頃からの 開場になります。)</small>
	16 リズム遊び	17	18	19 おいでよ! 3・4・5・6	20 祝日	21 おとうさん いっしょ <small>も</small>
	23 おいでよ! 3・4・5・6 えほんの日	24 おいでよ! 3・4・5・6	25	26	27	28
	30	31 休館日 (館内整理日)	日付に○が付いている日は午前中に 1階遊戯室で遊ぶことができます			

おたのしみタイム 午前11時~11時20分

- **2日(月) 3月の誕生日会**
誕生月のお子さんは写真を撮りますので、
早めにきて下さいね!
誕生月でない子も
参加できます♪
*誕生日会のあとは会食及び幼児食に関する相談会
「ちらし寿司風ませごはん」
講師の手作りです。材料や作り方は裏面に♪
募集: 12組(当日先着順)
時間: 午前11時30分頃から正午まで
参加費: 90円
講師: 伊関葉子さん(管理栄養士)
- **3日(火) 手遊び** 協力: チームあいあい
- **5日(木) おはなし会** 協力: くりの実文庫
- **23日(月) えほんの日** 職員による読み聞かせ

おとうさんもいっしょ

- **21日(土) 午前10時30分~11時30分**
おとうさんも一緒に楽しめるイベントです。
お母さんだけの参加も大歓迎です!

★ リズム遊び

- **16日(月) 午前10時15分~11時30分**
とことこ歩ける
ようになったら☆
よちよちクラス 午前10時15分~(30分程度)
とことこクラス 午前10時50分~(40分程度)
募集: 各回12組
申込み: 2月20日(金)~27日(金)
(電話可・ホームページ可・多数抽選)
発表: 3月3日(火)午後1時
講師: 若尾裕子さん(リトミック講師)

子ども縁日のおしらせ

3/7(土)に小学生や中高校生、大人のグループ
などがお店を出す子ども縁日が行われます。
ひろばは通常通り開場しておりますが、混雑が予想
されますので、階段の上り下りなどご注意ください。
また、ベビーカー置き場が変更になります。
お越しの際は掲示物でのご確認をお願いします。

おいでよ! 3・4・5・6

日時: 19日(木) 23日(月) 24日(火)
午前10時~正午

※幼稚園児世代対象に遊戯室・前庭を開放します。

- ♡ 3日(火) 思春期相談 午前10時～午後1時 臨床心理士
- 😊 9日(月) 子育て相談 午前10時～午後1時 臨床心理士

※事前予約、電話可

◎体調がすぐれない場合、または通われている保育園・幼稚園が学級閉鎖等で登園できない場合は来館を控えていただくようお願いいたします。

会食メニュー 『ちらし寿司風まぜごはん』

材料(幼児6人分 もしくは 大人4人分)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 米・・・・・・・・・・2合 | だし汁・・・・・・・・1と1/2カップ |
| 芽ひじき(缶詰可)・10ㇺ | しょうゆ・・・・・・・・大さじ2 |
| にんじん・・・・・・・・70ㇺ | 砂糖・・・・・・・・大さじ2 |
| コーン缶・・・・・・・・40ㇺ | サラダ油・・・・・・・・少々 |
| さやえんどう・・2枚 | |



*芽ひじきとは、ひじきの芽や小枝の部分のこと

作り方

(下ごしらえ)

ご飯は普通に炊いておく。芽ひじきは多めの水に15分ほどつけて戻し、洗ってざるにあげる。にんじんは2センチの長めの千切りにする。さやえんどうは、茹でて斜め切りにする。

- ①鍋を中火に熱し、サラダ油を入れ、ひじきとにんじんをさっと炒める。油がまわったら、だし汁・しょうゆ・砂糖を加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ②①をご飯に混ぜ、器に盛ってコーンとさやえんどうを散らす。

☆子育てひろば「ぱおぱお」では食育の一環として、季節感のある会食のメニューを提供しています。

酢飯は味が濃く酸味が強いため、だれでも食べやすいまぜご飯にしました。
 好みに細かく切った油揚げなどを一緒に煮てもよいでしょう。
 コーンとさやえんどうをあしらって、春を演出します。
 コーンの代わりに炒り卵や錦糸卵でもいいですね。ひじきは春が旬の海草です。
 骨や歯を丈夫にするカルシウムや鉄分・繊維質がたっぷりなので
 ハンバーグに入れたりして積極的に使いたいものです。
 ひじき煮はたくさん作って冷凍できます。卵焼きに入れてもおいしいですよ。

ひとこと
×モ



メニュー監修 雀部かおりさん(元保育園栄養士)、伊関葉子(管理栄養士)

このたよりは東児童館のホームページでご覧になれます



東児童館のホームページ



小金井市のホームページ