

ぽかぽか

2019年



たより



発行: ぽかぽか
サークル

問い合わせ: 多可町子育て
ふれあいセンター

中区 岸上 224-17

Tel: 32-2816

運動会に

遠足に

ツナ缶を使った

お弁当 レシピ



夏野菜消費に

つくりおき
おかずとしても

無限 ヒーマン

材料

ヒーマン	5個
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ1
A { 鰹からスープの もと	小さじ1
黒こしょう	少々

① ヒーマンは細切りにする。
ツナは汁気をきる。

② 耐熱容器に①のヒーマンとツナを入れ、
ラップをかけて電子レンジで 600W・2分
加熱する。

③ Aを加えて混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。

ヒーマンをカレーや
なすにして、醤油などを
足してもおいしい!! ☆

人参苦手なお子さんにも!!

ツナ入り人参シリシリ

- ① 人参を細切りにする
- ② フライパンにごま油を入れ、①の人参を
しんなりするまで炒める
- ③ 油を軽く切ったツナを加え、めんつゆと
白だしを入れる
- ④ 溶き卵を回し入れて、ゆっくりかき混ぜて
卵に火を通す
- ⑤ 火を止め、すりごまをお好みで入れて
混ぜたら出来上がり!!

材料

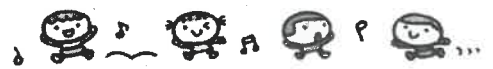
人参	3本
卵	2個
ツナ缶	2缶
すりごま	適量
めんつゆ	大さじ2
白だし	大さじ2
ごま油	大さじ2

どちらも
ちくわや
かつおぶしを
プラスしても◎





にこにこ教室



対象は、年間申込みされている方です。

活動時間 10:00~11:30

日 時	場 所	内 容	持ち物
9/13(金)	子育てふれあいセンター 集合	“社会見学”へのバスに乗ろう～ ・10:25 アスパル出発～那珂湖ふれあい館 ※遅れはよく来てくださいな。 ※託児はありませぬ。	バス乗車料金 100円/人(往復 200円) ※お申し込みは、無料です。 お茶
9/27(金)	中区間子 公民食官 ☀️子育てふれあいセンター	“秋の遠足” ※託児はありません ～赤白黄のマンジュシャゲを見に行こう～ ☀️作って 触って あそぼう	・お弁当・お茶・ビブネックシート ・おしぼり・ハンカチ・ティッシュ ・中帽子、はきなれたくつで来てね! ☀️汚れてもいい洋服で来てね!
今月の歌・・・・・・ とんぼのめがね *また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪♪			

にこにこ 教室

川 あそび



水遊びが大好きなので
ずっと楽しみにしていました。
今まで川や海で遊んだことが
なく、水深の深さや流れの早さ
に怖がるかなと思っていましたが
すぐに慣れて思いっきり遊んで
いました。自然の中でメダカを捕ら
り浮き輪で泳いだり、本当に
良い 経験に
なりました。



絵の具あそび



楽しみなことがあると
自分で準備して自分で持て
てくれるので助かります。
前は全て母でしたが少しづつ
自分で出来ることが増えてきました。
今回もお魚はおもち帰り🐟🐟🐟
家でお魚を観察したり、おたま
じゃくしをやさしく手の上にのせて
みたり2日間飼ってごはんが
ないかわりそうだよね、と話
して川へバイバイしました。

年度別おやこ活動

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

活動時間 10:00~11:30

	日 時	場 所	内 容
H28年度生まれ	9/3(火)	子育てふれあいセンター	★ミニ運動会 (特) お茶
H29年度生まれ	9/4(水)	子育てふれあいセンター	★うんどうあそび (特) お茶 タレ
H30年度生まれ	9/5(木)	子育てふれあいセンター	★敬老の日のプレゼント作り ★ボールあそび (特) お茶

9月後半は、「施設訪問」や「学習会」など事業が目白押しです。たくさんの人との出会いやふれあい、また体験や学びは、きっと豊かな育ちにつながると思います。ぜひいろいろな事業に参加してくださいね。

9月後半は、「施設訪問」や「学習会」など事業が目白押しです。たくさんの人との出会いやふれあい、また体験や学びは、きっと豊かな育ちにつながると思います。ぜひいろいろな事業に参加してくださいね。

9月後半は、「施設訪問」や「学習会」など事業が目白押しです。たくさんの人との出会いやふれあい、また体験や学びは、きっと豊かな育ちにつながると思います。ぜひいろいろな事業に参加してくださいね。



自主サークル活動

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方は相談ください。

活動時間 10:00~11:30



グループ名	日 時	場 所	内 容
おとほなサークル			
ぽかぽか編集	9/17 (月)	子育て支援センター	ぽかぽかにて10月号の編集
古着屋たかっ子	随時	子育て支援センター	服のサイズ分け 服の集まる状況に応じて活動



おとほな音楽
サークル



キッズランドかみの
お誕生会に参加😊



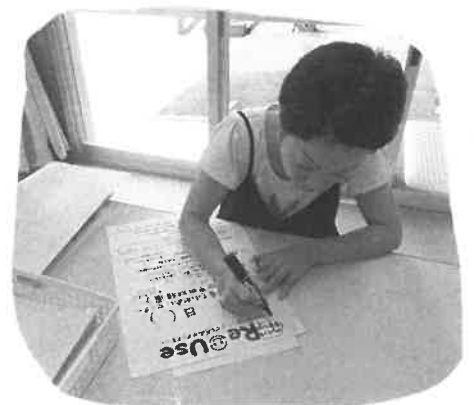
古着など
受付中ですよ



古着屋



たかっこ



- ・ 次回のリユース会は ・
- ・ 10/27(日) ・
- ・ です!! ・
- ・ 詳細はチラシを必ず読んで ・
- ・ ください!! ・
- ・ ・ ・



ぽかぽか
編集

新メンバー
募集中です!!

