

ぽかぽか

2021 年

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



月号

たより



1

うまみ
たっぷり

ツナとひじきの おにぎり

材料 (2個分)

- 温かいご飯...160g
- ツナ缶...1/2缶
- ひじき(戻してあるもの)...15g
- 水菜...1/4束

作り方

水菜は刻み、熱湯をかけて3分
おき、ザルにあけて絞る。材料
全てを混ぜてラップで包み、俵
型に握る。

2

(クリーミー)

チーズおかか おにぎり

材料 (2個分)

- 温かいご飯...160g
- プロセスチーズ...10g
- 鰹節...3g
- しょうゆ...小さじ2

作り方

プロセスチーズ以外の材料を
混ぜてラップに広げ、真ん中に
プロセスチーズを置き三角に
握る。

3

ふまーっ

コーンバター おにぎり

材料 (2個分)

- 温かいご飯...160g
- コーン缶詰(水気を切る)...
大さじ2
- バター...5g
- 塩...少々
- パセリ(ドライ)...少々

作り方

材料全てを混ぜてラップで包
み、三角に握る。

4

おにぎり
いえば

鮭まぶし おにぎり

材料 (2個分)

- 温かいご飯...160g
- 塩鮭(焼いてほくしたものを)...15g
- 水菜...1/4束
- イリゴマ...小さじ1
- 塩...少々

作り方

水菜は刻み、熱湯をかけて3分
おき、ザルにあけて絞る。材料全
てを混ぜてラップで包み、上をひ
ねるようにして丸く握る。

5

\\スライス\\

ベーコンの ケチャップおにぎり

材料 (2個分)

- 温かいご飯...160g
- ベーコン...2枚
- トマトケチャップ...大さじ2
- バター...5g
- 塩・コショウ...少々
- パセリ(ドライ)...少々

作り方

ベーコンは小さく刻みラップをして、
電子レンジで1分加熱しておく。材
料を全て加えて混ぜ、電子レンジで
1分加熱する。ラップで包み、上をひ
ねるようにして丸く握る。



子どものおべんとう箱
に
詰めるPOINT

お花見・ピクニックに!!

おにぎり レシピ



人の多いところは
無理でも、近所の
桜を見に行かなくて
お弁当も手強いけれど
楽しい◎



2
空いているスペースに
メインのサンドリッチ
キン唐揚げを詰める。

1

まずは真ん中に、おべん
とう箱のサイズに合わせて
小さめに握ったおにぎり
を詰める。



かわいい詰め方
子もニギニギ
お弁当 ☆

OK!



3

残りのスペースにしょうゆ
味たまごを詰める。最後に
ミニトマトやキュウリ、ラ
ディッシュやブロッコリー
をピックなどで飾り付け、
彩りを加えたら完成。





年度別おやこ活動

活動時間 10:00~11:30

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。

	日 時	場 所	内 容
H30年度生まれ (H30. 4. 2~H31. 3. 31)	4 月 13 日 (火)	金刀比羅神社	金刀比羅神社で あそぼう
	4 月 20 日 (火)	子育て ふれあいセンター	子育てふれあいセンターで あそぼう
R1 年度生まれ (H31. 4. 2~R2. 3. 31)	4 月 14 日 (水)	金刀比羅 神社	金刀比羅神社で あそぼう
	4 月 21 日 (水)	余暇村公園	余暇村公園 で あそぼう
R2年度生まれ (R2. 4. 2~R3. 3. 31)	4 月 15 日 (木)	子育て ふれあいセンター	ベビーマッサージと歯のはなし
	4 月 22 日 (木)	子育て ふれあいセンター	子育てふれあいセンターのまわりを お散歩しよう



自主サークル活動

活動時間 10:00~11:30

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ご相談ください。

グループ名	日 時	場 所	内 容
おとはなサークル	月 日 ()		
ぽかぽか編集	4 月 19 日 (月)	子育てふれあい センター	ぽかぽか 5月号編集
古着屋たかっ子	随時	子育てふれあい センター	服の仕分け
mom マルシェ 実行委員会	月 日 ()		



H29*

H29年度ラスト!
皆今までありがとう!

H30
保育園行く子
元気なあ〜!



R1 大きく
なりました!

センター
たのしいね!



また
4月から
よろしく
R2



集合〜!



募 集

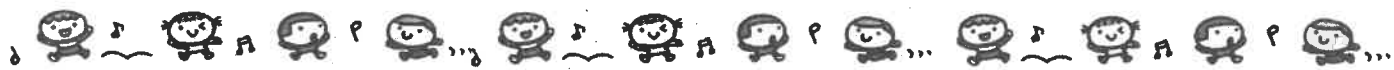
リユースのメンバーを募集しています!!
活動内容は、服の仕分けやリユース会の運営
「皆わきあいあい楽しくやっているので、
興味ある方は、職員まで声をかけて下さい!!」

楽しいよ〜!
一緒にしましょう!



ヤ
ヤ





にこにこ教室

修了式



1年間 おつかれ様でした！皆、お姉さん お兄さんになっ
たね々々幼稚園に行っても、元気でね！



いつも上の子どもがにこにこさんを楽しんでいるのを見ていて楽しみにしていた教室でした。コロナで縮小されたけれど、毎回楽しい企画をしてくれて、私も娘もとても楽しかったです。
幼稚園に入れていたら見れない様子を真近で見れて、本当に貴重な3歳の一年を過ごせました。安心して幼稚園に送り出せます。ぜひ皆さんも教室に入ってください！！こんな経験なかなかできないと思います😊

普段、家にいるだけではできないダイナミックな遊びをさせてもらったり、これではできないかな？と思っていたことも、お友達の様子を見ながらできるようにしたり、発見の多い教室で、親子ともども楽しかったです！
たくさん準備、企画して下さいました先生方に感謝です。おかげさまでいよいよ



☆今年度の募集は、チラシを見てね！！