

であい  
ふれあい  
育ちあい



つどいの広場サンサン  
0964-22-2408  
宇土市浦田町1番地  
火～土曜日(日・月・祝休)  
午前10時～午後4時



歩道の木々にも新緑鮮やかな若葉が芽吹き、心地よい風が吹きぬける、さわやかな季節となりましたね。大型連休で、お出掛けを計画されているご家庭もいらっしゃるかと思います。長時間での移動は、子どもにとってかなりの体力を消耗してしまう事になります。無理をせず休息をとりながら無事故で楽しい時間を過ごしてくださいね。

### 子どものおべんとう3か条

#### 一条 ごはんをしっかり詰めよう

お弁当箱にごはんを8割入れましょう。ふりかけやごま塩を振る、のりを敷くなどして、ごはんをおいしく、しっかり食べさせる工夫をしましょう。



#### 二条 おかずに手間をかけない

おかずに手間をかけるのはやめましょう。前の日の夕飯を生かしたり、冷凍食品などを上手に利用したりすれば簡単につくれます。

#### 三条 常備食を利用しよう

お弁当には常備食を二つ、三つ詰めれば十分です。しかも常備食は少量でごはんが進むすぐれものです。野菜は漬物や佃煮、豆は煮豆や大豆製品、魚介類は佃煮やふりかけ、海藻類はのりの常備食があります。



### 常備菜レシピ紹介

#### 鮭そぼろ

材料 鮭の切り身(甘塩)2切れ、薄口醤油大さじ2、酒大さじ1、みりん、三温糖各小さじ2、いり白ごま大さじ1

- ① 鮭の切り身をこんがり焼き、皮と骨を除いて身をほぐす
- ② 薄口醤油、酒、みりん、三温糖を加え、ばらばらになるまでいる。ごまを加えてまぜ、火を止める。



#### わかめふりかけ

材料 生わかめ100g、醤油大さじ2、塩少々

- ① わかめは水で洗って水気をしっかりきり、細かく刻む。
- ② わかめを弱火でからいりにする。半湯きの状態になったら醤油、ごま、塩を加えてさらにいる。

#### かぼちゃのきな粉まぶし(かぼちゃは冷凍食品を使用)

かぼちゃ40gは小さく切り、めんつゆとみりん各小さじ1/2、水1/4カップを合わせた煮汁で軟らかく煮る。汁気を切ってきな粉小さじ1をまぶす。



『子どもべんとうしょうぶな子どもをつくる基本食/幕内秀夫』より



#### みんなでおあつまり

#### きょうのおはなしな-んだ

お名前を呼んだ後、手遊び・絵本の読み聞かせなどを行います。

日時：16日(火)～19日(金)  
(10時から15分程度)

要予約 各日3組



～5月生まれのお友だち～  
お誕生日おめでとうございます!!  
手形が押せるカードを準備しています。スタッフにお声かけください。



### つどいの広場サンサンのご利用について

・事前に電話での予約をお願いします。(日曜・祝日休み・月曜日は長浜福祉館で開室。)

〈つどいの広場サンサン〉 TEL:0964-22-2408 (各時間3組まで)

火～金曜日：①10時～11時30分 ②12時30分～14時 ③14時30分～16時

土曜日：①10時～10時50分 ②11時～11時50分

③13時～13時50分 ④14時～14時50分 ⑤15時～15時50分

〈長浜福祉館 おでかけつどいの広場〉 TEL:0964-27-0054 (月曜日のみ在中)

月曜日：10時～15時 昼食可です。(1日2組まで)

