PAOPAO TAYORI

子育てひろば
ぱおぱお

小金井市　東児童館
小金井市東町4-25-7
Tel　042(383)1177

2017年　3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 おもちゃ病院 1件100円	2 おはなし会	3	4 午前中は清掃の為 午後1時から
5	6 誕生日会	7 10:00～13:00	8	9	10	11 子ども縁日
12	13	14 ぱお茶	15	16 おいでよ！3456(さひごろー)	17	18
19	20 祝日	21 手遊び おいでよ！3456(さひごろー)	22	23	24	25 おとうさんもいっしょ 赤ちゃんと遊ぼう 同時開催
26	27 リズム遊び 思春期相談	28 子育相談	29	30	31 館内整理日	

てとてとタイム　午前11時～11時20分

- **6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！
  - ＊誕生日会の後は
    会食及び幼児食に関する相談会　～正午
    「ちらし寿司風まぜごはん」参加費：60円
    持ち物：幼児用スプーン
    講師：雀部かおりさん
- **21日（火）手遊び　協力：チームあいあい**
- **27日（月）リズム遊び　当日受付**
  - とことこクラス　午前10時30分～（40分程度）
  - よちよちクラス　午前11時15分～（30分程度）

専門相談

28日(火)子育て相談　午前10時～午後2時
臨床心理士

27日(月)思春期相談　午前10時～午後1時
臨床心理士

※事前予約、電話可、随時受付

おとうさんもいっしょ

おかあさんもね

- **25日（土）午前10時30分～11時30分**

おとうさんもいっしょに楽しめるイベントです。
お母さんだけでの参加も大歓迎！
＊今回は同時開催で、中・高校生世代が参加する「赤ちゃんと遊ぼう」も行います。

ぱおぱお茶房

- **14日（火）午前11時～正午　＊お茶代30円**

ひろばでコーヒーや紅茶・ハーブティーを飲みながらおしゃべりしましょう。

おはなし会

- **2日（木）午前11時～11時20分**

協力：くりの実文庫

おいでよ！3･4･5･6　連日開催

16日(木)　17日(金)　21日(火)　22日(水)
いずれも　午前11時～午後2時
幼稚園児世代対象に遊戯室・前庭を開放します
＊申込みはいりません

子ども縁日のおしらせ

3/11(土)に小学生や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。
ひろばも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。

★ 第1土曜日は館内清掃のため午後1時からの開場になります

ぱおぱお開場時間　月～土　午前10時～午後4時

2017年
3月 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
- 芽ひじき（缶詰可）・10グラム
- にんじん・・・・70グラム
- コーン缶・・・・40グラム
- さやえんどう・・2枚
- だし汁・・・・・1と1/2カップ
- しょうゆ・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・大さじ2
- サラダ油・・・・少々

☆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。

作り方



*芽ひじきとは、
ひじきの芽や小枝の部分のこと

（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。
　油が回ったらだし汁・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。

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。
好みで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。



メニュー監修
雀部かおりさん（元保育園栄養士）

このたよりは東児童館HPで
ご覧になれます。

小金井市　東児童館　検索

＊検索できない場合は　アドレスバーに
higaji.xyz　を入力