

## …おやこでクッキング…お月見だんご

やわらかくて もちもち! とても簡単です。

材料 (20個分ぐらい)

白玉粉… 7.5g

絹ごし豆腐… 90g

きな粉…適量

砂糖…適量

塩…少々



作り方

- ①きな粉・砂糖・塩少々を混ぜておく。
- ②ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜ、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ③丸めて中央を押さえ、たつぶりの熱湯でゆでる。  
浮かび上がったから1~2分ゆで、冷水で冷やす。
- ④水気をきり、きな粉にまぶして出来上がり!

※丸めた白玉団子の中央を押さえ、円盤のような形に作ると熱が早く通り、のどに詰まりにくいです。



## 千代田子育て支援センター

### 「すこやか」

### 9月のごあんない

千代田子育て支援センター「すこやか」  
(北広島町委託事業・ルンビニこども園)

〒731-1533 北広島町有田98番地2

Tel : 0826-75-3901

Fax : 0826-72-6999

ルンビニこども園 : 0826-72-2382

秋の気配を感じられるようになってきました。  
 いよいよ実りの秋ですね。

たくさん食べて さわやかな秋風のもと  
 親子であそんだり 友だちとあそんだり 元気に過ごしましょう。



1 開放日	2 妊婦・育児相談 ◎午後は休み	3 開放日 ◎午後は休み	4 開放日	5 開放日	6 開放日
8 開放日	9 開放日	10 すこやかCafé ◎午後は休み	11 開放日	12 休み 子ども家庭課事業の為 ◎午後は休み	13 開放日
15 休み (敬老の日)	16 開放日	17 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	18 開放日	19 開放日	20 開放日
22 開放日	23 休み (秋分の日)	24 開放日 ◎午後は休み	25 開放日	26 育児講座 簡単ストレッチ ◎午後は休み	27 開放日
29 開放日	30 開放日				

## 簡単ストレッチ

9月26日(金)

10:30~11:30

講師として、ガスケアアプローチ腹筋アドバイザー・老人保健施設  
 あけぼの作業療法士の國本さんさんに来ていただき  
 おすすめのストレッチを教えてください。  
 子育て中の肩こり・腰痛などに悩まされている保護者の方  
 心も身体もリフレッシュしたい方、気軽においでください。



9月1日(月)から予約を受け付けています。(10組です)

お問い合わせは、千代田子育て支援センター「すこやか」まで。

☎0826-75-3901



## 妊婦・育児相談

9月2日 10:00~11:30

千代田子育て支援センター「すこやか」で  
 子どもの体重測定・育児相談などが気軽にできます。

9月は助産師・歯科衛生士の相談もあります。  
 母子健康手帳とバスタオルをご持参くださいね。  
 予約は、北広島町役場こども家庭課 子育て支援係です。  
 ☎0826-72-7350



## 支援センターであそぼ

月曜日～金曜日(水曜日を除く)

10:00~12:00 13:00~14:30

水曜日 10:00~12:00

※都合により開放できない場合もあります。



すこやかCafé ☺

9月10日

ティータイムがあります。  
 ちょっと一息つきましょう。