

さつまいもごはん

炊飯器で簡単！ホクホクで美味しいです♪



材料

さつまいも…小1本（約150g）

米…2合

塩…小さじ1

だし昆布…少々

酒…大さじ1

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま、1cmのさいの目切りにし
あく抜きをする。
- ②米をといで2合の目盛りに水を入れ、だし昆布・塩
酒・さつまいもを入れて炊く。
- ③ホクホクで美味しいさつまいもごはんの出来上がり♪



自動車は駐車場へおねがいします！



千代田子育て支援センター

「すこやか」

10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・ランビニこども園)

〒731-1533 北広島町有田98番地2

Tel : 0826-75-3901

Fax : 0826-72-6999

ランビニこども園 : 0826-72-2382

澄み切った青空のもと
とんぼがスイスイと、気持ちよさそうに飛んでいます。
かき・くり・さつまいも・りんご・お米など、美味しい実りもいっぱいです。
たくさん食べて元気にあそぼ！
お出かけしやすい季節になりました。
ちょっと支援センターまで、出かけてみませんか。



育児講座 簡単クッキング

10月29日(水)

10:30~12:00

大朝子育て支援センター保育士(食育指導士)の河野先生に来ていただき
簡単にできる料理の見学をしましょう。

身近な材料で作れて、体にも優しいレシピです。

おいしいご飯づくりのヒントが見つかるかも。



10月1日(水)から予約を受け付けています。(10組です)

お問い合わせ・予約は、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 10月7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。

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

支援センターの利用について

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。



10月の予定表



令和7年 9月26日

月	火	水	木	金	土
		1 開放日 ◎午後は休み	2 開放日	3 開放日	4
6 開放日	7 妊婦・育児相談 ◎午後は休み	8 開放日 ◎午後は休み	9 開放日	10 開放日 ◎午後は休み	11
13 休み (スポーツの日)	14 開放日	15 すこやかCafé ◎午後は休み	16 開放日	17 開放日	18
20 開放日	21 開放日	22 開放日 ◎午後は休み	23 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	24 開放日	25
27 開放日	28 開放日	29 育児講座 簡単クッキング ◎午後は休み	30 開放日	31 開放日	



ティータイムがあります。
ちょっと一息つきましょう。

お知らせ



10月10日の午後は
都合により休みます。

