

## 簡単おいしい 黒豆ごはん

黒豆の事前の水もどしは不要です。(いり黒豆の場合)  
炊飯器で一緒に炊くだけ! 黒豆の香ばしい旨味が味わえます。

### 材料

米…2合	水…500cc
いり黒豆…40g	酒…大さじ1
ちりめんじゃこ…適量	塩…小さじ半分
(入れた方がおいしい)	



### 作り方

- ①米を洗い、材料を入れ一度混ぜる。
  - ②普通に炊く。炊きあがったら5分ほど蒸らし  
さっくり混ぜてできあがり!
- ※好みでごま塩をかける。  
※酢を少々入れると、桜色になります。



## 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

寒い冬から春に変わる節目の節分。

病気や厄災を追い出す行事です。そして次の日は立春。  
この一年、病気をせず元気で過ごせるといいですね。

まだまだ寒い日が続くことと思います。

水たまりに張った氷、踏めばザクッザクッ！音がする霜柱。

冬ならではの体験を楽しみましょう。



## 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。



## あそんでみよう！ぐーちょきぱーでなにつくろう



ぐーちょきぱーで ぐーちょきぱーで  
なにつくろう なにつくろー  
★みぎてがちょきで ひだりてが ちょきで  
かにさん かにさん

★のメロディーのところは 自由にアレンジしてみてね！

かたつむり



雪だるま



ちょうちょう



アイスクリーム



## 2月の予定表



2026年 1月26日

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
開放日	妊婦・育児相談 ◎午後は休み	すこやかCafé (予約) ◎午後は休み	開放日	開放日	
9	10	11 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	12 休み (建国記念の日)	13 開放日	14
16	17 開放日	18 開放日 ◎午後は休み	19 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	20 開放日	21
23 休み (天皇誕生日)	24 開放日	25 開放日 ◎午後は休み	26 開放日	27 開放日	28

### 妊婦・育児相談 2月3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。2月は栄養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。  
予約は役場こども家庭課 子育て支援係です。



### すこやかCafé 2月4日

（おにぎりをつくろう！）

1月26日から予約を  
受け付けています。  
(12組です)

