

## 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)  
炊飯器と一緒に炊くだけ！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！
- ※お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」

### 2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

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



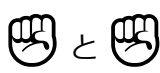
ぐーちょきぱーで ぐーちょきぱーで  
なにつくろう なにつくろー  
★みぎてがちょきで ひだりてが ちょきで  
かにさん かにさん

★のメロディーのところは 自由にアレンジしてみてね！

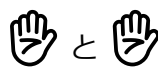
かたつむり



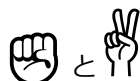
雪だるま



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

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)

