

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

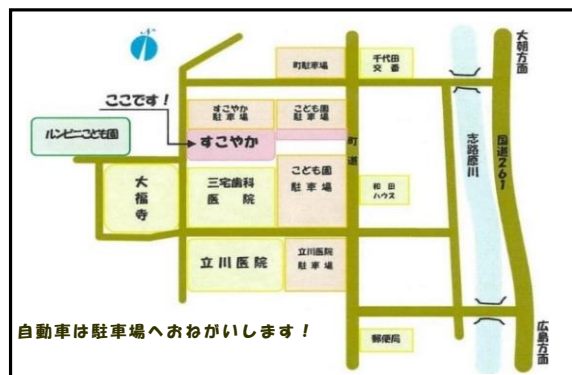
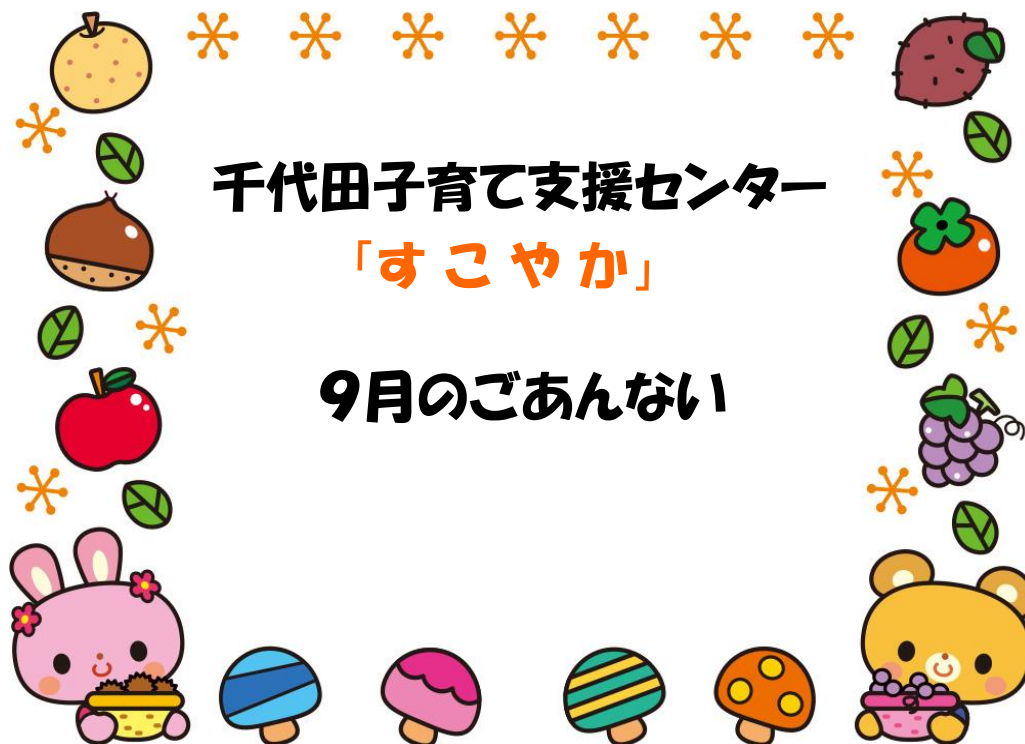
塩…小さじ1

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♪



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

空が高く感じられ、稲穂にトンボが舞い
 コオロギなど虫の声が聞こえ
 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。



うんどうあそび 9月18日 10:30~11:30

アールスポーツクラブの郷田先生に来ていただき
 からだを動かして、のびのびあそびましょう。
 お家でできる簡単な遊びも、教えていただきます。
 親子でたくさん触れ合って、楽しい時間を過ごしましょう。



9月1日(火)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。
 ☎0826-725-3901



妊婦・育児相談

9月8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・助産師・歯科衛生士
 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。



9月の予定表 2026年 8月27日

月	火	水	木	金	土
	1 開放日	2 開放日 ◎午後は休み	3 開放日	4 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	5
7 開放日	8 妊婦・育児相談 ◎午後は休み	9 親子クラブ 「ひなたぼっこ」 ◎午後は休み	10 開放日	11 開放日	12
14 開放日	15 開放日	16 開放日 ◎午後は休み	17 休み 子ども家庭課事業の為 ◎午後は休み	18 育児講座 うんどうあそび ◎午後は休み	19
21 休み (敬老の日)	22 休み (秋分の日)	23 休み (秋分の日)	24 開放日	25 開放日	26
28 開放日	29 開放日	30 すこやかCafé (予約) ◎午後は休み			



すこやかCafé

9月30日

ティータイムがあります。
 予約をお願いします。