

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



# ☆みんなキッズルームに大集合☆ ～子育てサロンがやってくるよ～

むつ市で活躍している子育てボランティア“子育てサロン”の皆さんがいらして、移動教室を行います。キッズルームに遊びに来たことがない方、この機会にぜひ遊びにいらしてください。



親子でパズルを  
作ろう

大好きなキャラクターで  
世界で一つだけ、自分だ  
けのパズル☆

音楽に合わせて  
楽しく体操  
1・2・3

## 楽しいことがいっぱい の キッズルーム

日時:平成22年11月24日(水)

時間:10:30～12:00

(キッズルームは16時まで開放しています。終了後もご自由にお過ごし下さい。)

場所:保健福祉センター

対象者:就学前のお子さんと保護者の方

## キッズルーム&ママカフェルームで お菓子作りをしました



10月はハロウィン!かぼちゃを使ったお菓子作りをテーマに3種類のかぼちゃのお菓子を作りました(かぼちゃチーズブリッツ、かぼちゃの汁粉、蒸しかぼちゃ)。妊婦さんの体重管理にも、お子さんのおやつにも最適なお菓子を作りました。お子さんも手伝ってくれ、とてもおいしくできました☆

### かぼちゃの汁粉(6人前/1人前164kcal)

かぼちゃ	250g	①	かぼちゃの種とワタを取って皮をむき、一口大に切り、耐熱皿にかぼちゃを並べ、ラップをかけ電子レンジで約4分程度加熱する。
低脂肪牛乳	200ml	②	柔らかくなったなら熱いうちによくつぶす。
ココナッツミルク	80ml	③	かぼちゃに、牛乳・ココナッツミルクと砂糖を入れミキサーにかける。
砂糖	大さじ2	④	③を鍋に移し、沸騰しない程度に過熱する。
《白玉団子》			《白玉団子》
白玉粉	1カップ	⑤	ボールに白玉粉と水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまで混ぜ、一口大に丸める。
水	100～120ml	⑥	鍋にお湯を沸かしてゆで、白玉粉が浮いてきたら氷水にとって冷まし、ザルにあげて水気を切る。
ゆで小豆	30g	⑦	器に白玉粉、かぼちゃの汁粉を注ぎ、ゆで小豆のをせる。

### 蒸しかぼちゃ(6人前/1人前42kcal)

かぼちゃ	300g	①	かぼちゃの種とわたを取って一口大に切る。
バター	10g	②	耐熱容器にかぼちゃを並べ、ラップをかけ電子レンジで約4分程度加熱する。
はちみつ	10g	③	バターとはちみつを混ぜ、かぼちゃの上にかける
レモン汁	適量	④	レモン汁を少しかける

