

最近スプーンとフォークを使えるようになった
桃ちゃん♥大好物のバナナと肉じゃがをたくさん
頬張りすくすく成長中です❀

家では目を離したらすぐママのバッグに向かい
ます★バッグの中身を取り出しながら、すてきな
笑顔を見せてくれます♪

パパ・ママ
からのメッセージ

これからも元気に、
のびのびと大きくなってね♪



Hi!
POSE

みや ぞえ
宮副

もも
桃ちゃん (1歳)



お子さんの
写真大募集

「はいぼーず」にお子さん(未就学)の笑顔を投稿してみませんか?
くわしくは、情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡ください♪



こちら
からも応募
できます!



野菜の ケーキサレ

※多市食育推進協議会委員が作る
メニューを紹介しています



材 料 (1個分)

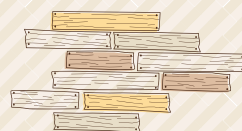
- ◆たまねぎ 15g
- ◆かぼちゃ 25g
- ◆ほうれん草 5g
- ◆ベーコン 5g
- ◆プロセスチーズ 10g
- ・ホットケーキミックス ... 30g
- A・卵 1/3個
- ・牛乳 20cc



作 り 方

※オーブンを170℃に予熱する。

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②かぼちゃは角切りにする。水で濡らしたペーパータオルで包み、ラップをしてレンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ③ほうれん草はレンジ(500W)で20秒加熱して水で冷やし、みじん切りにする。
- ④ベーコンは色紙切りにし、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑤鍋で①とベーコンを炒める。
- ⑥⑤にAを入れて混ぜる。混ざったら②と③、プロセスチーズを加えて混ぜる。
- ⑦カップに⑥を流し入れ、オーブンを20分～30分焼く。(竹ぐしをさして何もついてこなければよい)



※1個分でこの量の野菜を
使っています

1個分

エネルギー 222 kcal

塩分 0.8g

野菜量 45g



保育協議会給食部会のみなさんより/

野菜の甘さを感じる素朴なおやつです。他にも、人参やじゃが芋、さつま芋、コーンなどでもおいしくできます。栄養もたっぷりなので朝食としても喜ばれるのではないのでしょうか。



今月の一冊

『南極ではたらく かあちゃん、調理隊員になる』

多市立図書館



渡貫 淳子 / 著者
平凡社 / 出版社

南極・昭和基地のさらに南、富士山よりも高い場所にある“ドームふじ基地”「ここで働きたい!」という夢を叶えたのは1児の母。平凡な主婦の料理と生き方を変えた、1年4カ月が詰まった1冊です。12月～2月は南極の短い夏で、この期間に次の観測隊に交代します。南極観測船は11月に日本を出発したばかりです。気になった人は、手に取ってみてはいかがでしょうか。

問 多市立図書館 ☎75-2233