



萩市子育て支援センター

担当：恩村 真希子 ・ 山近 成子

萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)

TEL 0838(25)4488

FAX 0838(26)1357

URL <http://hinomaruhoikuen.com/>

紅葉のシーズンになりました。街中にも色付いた木の葉がみられ、公園などではどんぐりなどの木の葉がコロコロ落ちています。外でも過ごしやすい時期になりましたので、お子さんと一緒に秋の満喫してくださいね。朝夕は寒くなり、風邪もはやり始めるので、風邪予防に効果的なビタミンを多く含む旬の野菜などを食べて、元気に過ごしましょう



★Let's Cooking★

～おからピザを作ろう～

11月のクッキングの恒例となりましたおからピザをご紹介します。家計にも体にも優しいおからピザは朝ごはんやおやつにぴったりです。クッキングに参加できない方はぜひこちらを参考に作ってみてください！

◎材料

- ・おから 150g
- ・強力粉 90g
- ・水 90cc
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・お好みの具材 (ピーマン、玉ねぎ、しめじ、ハム、ウィンナーなど)
- ・とろけるチーズ

◎作り方

- ①すべての材料をボウルに入れ、よくこねる
- ②野菜などのぐざいを準備する間、室温で少し寝かせる
- ③フライパンに薄くオリーブオイルをひき、火をつける前に生地を押し付けて丸く広げる
- ④弱火～中火で片面を焼き、薄く焦げ目がついたらひっくり返す
- ⑤ピザソース、野菜などの具材、チーズの順でトッピングし、蒸し焼きにする
- ⑥具材に火が通り、チーズが溶けたら出来上がり！



※お子さんの年齢に合わせて野菜をみじん切りにしたり、ピザソースをケチャップに変えたりアレンジしてみましょ

11月の行事・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (お休み)	4	5	6	7 (お休み)
8 (お休み)	9 ★	10 ★	11	12	13 ★	14 (お休み)
15 (お休み)	16	17 ★	18	19	20	21 (お休み)
22 (お休み)	23 (お休み)	24	25	26 ★	27 ★	28 (お休み)
29 (お休み)	30					

(☆印…行事 ★印…イベント)
行事・イベントのない日もセンター開放&園庭開放しています。いつでも遊びにきてください！

★ 9日(月) 親子でクッキング(あおむしぐみ)
10日(火) " (ちょうちょぐみ) …0, 1歳 …2, 3歳

(10:30～12:00)
今月のクッキングは『おからピザを作ろう』です。ホットプレートで生地から焼きますよ！ぜひご参加ください(^◇^)
※申込み 11/2まで 先着各8組
※親子ともにエプロン・三角巾持参

★13日(金) 子育て誕生会

(10:30～11:30)
10・11・12月生まれさんのお誕生会です。みんなで一緒にお祝いしましょう！先生の出し物は…リアルはらぺこあおむしです！
※申込み 11/6まで

★17日(火) 親子ストレッチをしよう

(10:30～11:30)
太陽コミュニケーションズの藤井コーチによる親子ストレッチです。この機会に体験されてはいかがでしょうか？
※申込み 11/10まで
※動きやすい服装で参加してください。

★26日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています。時間は自由なので好きな時間にお越しください。
(9:00～14:00) ※予約不要

★27日(金) 観劇会

(9:30～10:30)
劇団ちろりんによる人形劇『さるかに合戦』です。親子で一緒に観劇しましょう！
※申込み 11/20まで

※悪天候による行事・イベントの中止はホームページにてお知らせいたします。個別の連絡はいたしませんので、不安な場合はお問合せください。