

# つちぶちにこにこ 10月号

令和7年10月 発行

地域子育て支援センターつちぶち

住所 〒214-0038 川崎市多摩区生田 2-14-5 電話 044-922-3388

【開所日】 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く) 【開所時間】9:00～16:30



地域子育て支援センターつちぶちのHP 二次元コード

さわやかな季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」…。活動の幅も広がりそうですね。季節にちなんだ支援センターのイベントにもぜひお越しください。

## 10月予定カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 パパのワークショップ 10:30～11:00 『家の中の危険探し②』	7	8 おたのしみたいむ 10:30～10:40	9 いっしょにあそぼう 10:30～10:45 『わらべうたあそび』	10	11
12	13	14 つくってあそぼう 9:00～先着 25名 『ピョンピョンうさぎ』 	15 にこにこひろば 10:30～11:00 土淵保育園 1歳児 クラスとの ふれあいです	16 	17	18
19	20 	21	22	23 たんじょうかい 10:30～10:50 誕生月のお子さんに カードをプレゼントします	24	25 土曜開所 9:00～16:30 『ハロウィンを 楽しもう!』
26	27 おしゃべりしましょ 10:30～11:00 『子どもと一緒に 楽しんでいること』	28	29	30	31	

出張たまアトリウムコンサート開催！ 出演:マリンバデュオ プリマステラ

日時 11月19日(水) ①10:00～10:20 ②10:30～10:50

※詳細は来月のおたよりでお知らせします。

# 食欲の秋！ 簡単クッキングでおいしい食事いかがですか？

センターに遊びに来てくれた保護者の方に教えていただきました。

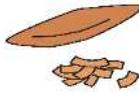


ぜひ作ってみてください

## ●サラダチキン

材料:鶏むね肉、砂糖、ハーブソルト

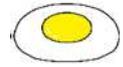
- ①鶏むね肉に砂糖をまがし1~2時間置く。(柔らかくするため)
- ②①にハーブソルトで味付けをし、耐熱性ビニール袋に入れる
- ③厚手鍋に湯を沸かし、②を20分程茹でる。
- ④湯が冷めるまでそのままにしておく。出来上がり。



## ●キッシュ風卵焼き

材料:冷凍刻み野菜、卵、ケチャップ、粉チーズ

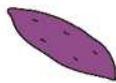
- ①シリコン容器に冷凍刻み野菜と溶き卵を入れ、電子レンジで40~50秒温める。
- ②①を一旦取り出してかき混ぜ、再度電子レンジで40~50秒温める。
- ③②をしばらく蒸らし、お好みでケチャップをかける。出来上がり。(溶き卵に粉チーズを加えてもおいしい。)



## ●焼き芋

材料:さつまいも、塩

- ①洗ったさつまいもを水2センチ位張った炊飯器に入れる。
- ②玄米ご飯モードのスイッチをいれ炊きあがるまで待つ。
- ③出来上がり。軽く塩をふってもよい。



## ●ナポリタンうどん

材料:冷凍うどん、ウィンナー、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、黒こしょう

- ①フライパンに油を敷き、冷凍うどん以外の食材を入れ炒める。
- ②解凍した冷凍うどんを加え、調味料で味付けし、黒こしょうを振る。出来上がり。

## ●チーズタッカルビ

材料:野菜、鶏肉、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖

- ①耐熱性ビニール袋に鶏肉と調味料を入れ揉む。
- ②ホットプレートで3等分し、両端に野菜と鶏肉、真ん中にチーズを敷き、焼く。出来上がり。

## ●果汁ゼリー

材料:果汁、ゼラチン、砂糖

- ①ボールの底から2センチ位の量の果汁を入れ、粉ゼラチンを加えたらかき混ぜる。
- ②①を電子レンジで1分加熱。
- ③②を取り出して果汁を加えてかき混ぜる。
- ④③を冷蔵庫で2~3時間冷やしたら出来上がり。



時間がない！とにかく食べさせなきゃ！

という時のメニュー

## ●そばろ丼

材料:ごはん、ひき肉、だし、しょうゆ、砂糖

- ①フライパンに油を敷きひき肉を炒める。
- ②①に調味料で味付けし、ごはんに盛り付ける。出来上がり。



いつも冷蔵庫にストックしている野菜

## ●玉ねぎ

- ・みじん切りにして生のまま冷凍。
- ・手づかみ食べの時期なので、餃子、ハンバーグ等に利用。



ご協力ありがとうございました。

イラスト出典:メイト



## ちいき こさだ しえん けいろ あんない 地域子育て支援センターつちぶち 経路案内

- ・南武線中野島駅徒歩15分
- ・市バス 東土淵バス停より徒歩3分
- ・多摩区保育・子育て総合支援センター3階

