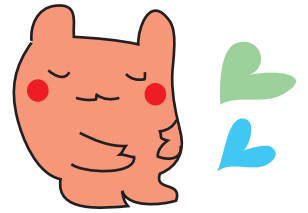


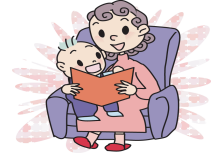
応援します。なかよし親子

カムカム
Come Come



MaFT版 10月号

山もだんだん紅葉して食べ物も美味しい季節になりました。
パパもママも生まれてくる子に、胸を膨らませながら待ちこがれている
ことでしょう。これから少しずつ寒くなりますが、ゆっくりとした
気持ちで過ごしていきましょう(*^_^*)



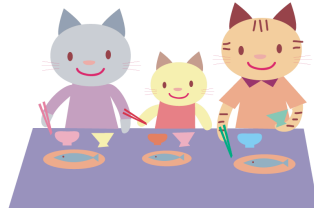
お腹の赤ちゃんも嬉しい料理特集！ ～カルシウムと野菜が取れる～

材料（2人分） 21カロリー 塩分0.9g

にんじん 20g
大根 30g
うど（なければれんこん） 30g
アスパラガス 20g
生しいたけ 1枚
調味料（だし汁1 1/2カップ 塩小さじ1/4
しょうゆ1/2）
片栗粉小さじ2
水小さじ2

作り方

- ① にんじん、大根、うど、生しいたけは、7mm角のサイコロ状に切る。
- ② アスパラガスは、1cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①の野菜を入れて火にかける。火が通ったらアスパラガスを加え、塩、しょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛りつけ、あれば三つ葉を散らす。



出来上がり！！

子育て支援室「カムカム」

（同仁会地域子育て支援センター）

高萩市有明町1-144

TEL 0293-25559・Fax 0293-20-5103

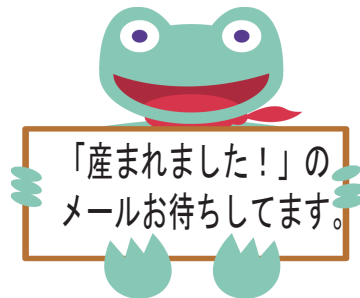
（サークル支援室の予約もこちらの電話です）

<http://www.doujinkai.or.jp>

e-mail kosodate@doujinkai.or.jp

次のMaFTは
12月16日(金)です
場所:カムカムのお部屋
時間:10:00~11:30

次回のちびっこMaFTは
11月22日(火)です
場所:同仁東保育園
時間:10:00~11:30



同仁東保育園
同仁会子どもセンター
児童家庭支援センター

高萩市高浜町2-35
Tel0293-23-6121

高萩市肥前町1-80
Tel0293-22-0318
(相談専門電話番号です)

手元の携帯でK i F T・ちびっこ広場の最新情報がゲットできちゃう！

<http://www.doujinkai.or.jp/i/>