

育児リフレッシュ預かり「ぽけっと」が始まります

「ぽけっと」では、心身のリフレッシュをし、育児疲れや子育ての不安を解消することで新たな気持ちで育児に向かえるよう、一時的にお子さんを子育て支援センターでお預かりします。詳細は、ホームページをご覧ください。

開設日時	2月5日(月)以降の、0と5がつく日の平日(年末年始を除く) ●午前9時～正午 ●午後1時～4時
ところ	子育て支援センター 子育てサロン室(保健福祉センター 4階)
対象者	市内在住で保育園や幼稚園に在籍していない 生後3・4カ月(首が座った頃)～未就学の子
費用	無料



利用方法	利用するには事前に登録・面談が必要です。
	(1)登録用紙を受け取る 配布場所 保健福祉センター内子育て支援センター、藤池・川南保育園内 子育て支援センター
	(2)登録・面談 ①右記二次元コードから登録・面談日を予約 ②予約日に、保健福祉センター内子育て支援センターで登録・面談 (3)利用する 登録・面談後、右記二次元コードから予約し、利用する。 予約開始日 1月22日(月)



面談予約



初回
利用予約



2回目以降
利用予約

その他	●既に登録されたかたは、今回の登録は必要ありません ●試行期間に「ぽけっと」を利用したかたは、「2回目以降利用予約」の二次元コードから予約してください
-----	---

問い合わせ先 / 保健福祉センター内子育て支援センター ☎52-3132

ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 179

クリスマスや
洋風おせちにも



ミートローフ

ひと口メモ

- 子どもの大好きなハンバーグと同じ具材をオーブンで簡単調理
- 野菜嫌いな子もしっかり野菜が摂取できるメニューです

1人分の栄養価

- エネルギー / 273kcal ●たんぱく質 / 16.9g ●脂質 / 16.5g ●カルシウム / 34mg ●食塩相当量 / 1.2g
- 食物繊維 / 2.1g

材料(4人分)

- 玉ネギ……………200g
- A ニンジン……………60g
- 生シタケ……………中2個
- サラダ油……………小さじ2
- 合いびき肉……………300g
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう……………少々
- B ナツメグ …… 小さじ1/3
- 卵……………Mサイズ1個
- パン粉……………1/3カップ
- ケチャップ……………大さじ2
- C ウスターソース……………大さじ1
- デミグラスソース……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- 付け合わせの野菜

作り方

- ① Aをみじん切りにし、サラダ油で炒め、冷ましておく
- ② ボウルに合いびき肉と①Bを入れて粘りが出るまでよく混ぜる
- ③ オーブン皿にアルミホイルを敷き、サラダ油適量(分量外)を塗り、②をかまぼこのように成型し、中央にくぼみをつける
- ④ 肉汁がこぼれないように、③のアルミホイルの縁を作る
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで30分焼き、中央に竹串を刺して、透明の肉汁が出るまで焼く
- ⑥ 小鍋にCと⑤で出た肉汁を混ぜ合わせ火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止める
- ⑦ ⑤を切り分け皿に盛り、⑥をかけ、付け合わせの野菜を添えて完成

