



# うらららら

鬼志別保育所子育て支援センター  
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)  
TEL 2-3666 FAX2-2266

回  
覧

♪♪子育て支援だより 2020年 No.3♪♪

## ”ステイホーム”どう過ごしていますか？

緊急事態宣言が延長され、不自由感・閉塞感がなかなか解消されない日々です。これから気候が良くなっていきますので、お天気が良い日などは、「小俣さんのお散歩マップ」もぜひ活用していただけたら嬉しいです！花や山菜も咲き始め、見ごろ・食べごろになる季節です。身近な所にも桜やスイセン、ヨモギやフキ・笹の子など、お子さんと散歩がてら見つけることができるものもたくさんありますよ。ぜひ見つけて楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ♪ぜひ！母子モの活用を♪

母子モ「さるっこ」登録されていませんか？大変な予防接種の管理が楽になったり、成長記録が家族と共有できる機能、そして村のさまざまな情報を得ることもできるアプリです。猿払村のホームページともリンクしています。

登録がまだの方は、村での子育てをちょっと便利にしてくれる「さるっこ」を、ぜひご利用ください。(母子モ「さるっこ」のお問合せ先:保健福祉総合センター2-2040)

## 地域とつながる母子手帳アプリ

予防接種モ!

### 「大変」が楽になる

複雑な予防接種時期も  
簡単に計算&管理できて  
もう悩まない



成長記録モ!

### みんなで楽しむ子育て

お子さまの成長記録と  
楽しい思い出を、  
家族皆で共有できる



街の  
育児情報モ!

### 地域とつながる

自治体情報や地域の  
施設・イベントが  
手元に届いて便利



母子手帳アプリ「さるっこ」  
QRコードからも検索できます♪



※iPhone、Android 対応  
※外国語にも対応しています

# 栄養士さんのおすすめレシピ♪

保育所の栄養士さんおすすめレシピの紹介です！

今回は「大豆入りマーボー豆腐」給食でも人気の一品です♪

## 《材料》子ども2人・大人2人分

・豆腐	1丁	A	・水	80cc
・豚ひき肉	100g		・さとう	小さじ2
・にんじん	30g		・しょうゆ	大さじ1.5
・長ネギ	80g		・テンメンジャン	小さじ2
・にんにく	1片		・片栗粉	小さじ2
・しょうが	1片		・ごま油	小さじ2
・大豆の水煮	100g			

## 《作り方》

- ① にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りにする。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ熱し、①を炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ Aをすべて加えて5分くらい煮る。
- ⑤ 豆腐と大豆を加えて、中火で5～6分煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

★大人味にしたい時は、豆板醤を入れるといいです。

★豆腐は切った後にゆでると崩れにくくなります。



大豆たっぷり栄養いっぱいメニューです！

大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれます。一方、コレステロールは全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養食とされています。

栄養たっぷりごはん、免疫力もあげていきましょう！！