



しなプッシュー通信

Vol. 11



◎活動報告◎

本年もどうぞよろしくお願い致します。

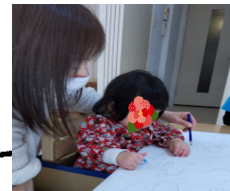
去年の終わりに今年のはじめに向け、問い合わせが多くありました。

少しずつですが、みなさんに周知されてきたのかなと感じております。

新規入会もあり、子ども同士の刺激し合う姿も見受けられるように

なってきました。本年もしっかりと感染予防対策をしながら、授業に

イベントに頑張りたいと思います。



ブレインフードレシポ

☆イベントのお知らせ

参加費
300円
おみやげ付

『2人ぼっちのママへ』

絵本を通しておはなし
しませんか？

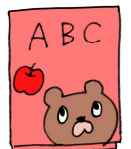
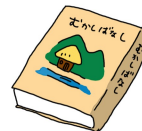
2/24 (木) 11:10 ~ 12:00頃まで

3組限定

0 ~ 3才までの親子さん

一緒におしゃべりしましょう！

持ち物 お好きな絵本1冊
※なければ持ってきてなくても大丈夫です。



にんじんご飯



材料 <2合分>

<作り方>

・にんじん... 90g

1. にんじんをすりおろす。

・米... 2合

2. 炊飯器にといだ米を入れ
水と2合の目盛りまで注ぎ、
1を加えて炊く。

お好みで仕上げに

・バター... 5g

3. 2が炊き上がったらさく
りと混ぜ、お好みで仕上げ
にバターを加え混ぜる。



◎アレンジでツナや油揚げを加えても、
コクがプラスされておいしいです。

◎炊き上がりにしらすをまぜるとカルシウム、
たんぱく質、DHAの補給にもなります。

秦野駅南口 徒歩5分

くぼたのうけん 秦野教室

TEL : 0463-57-2582

住所 : 秦野市尾尻181-15 アルカディアアイル105

(駐車場あり お問い合わせください)



公式HP

こちら↑