



矢田野こども園

1月ぽっぽちゃんだより

令和4年1月1日

新年あけましておめでとうございます！

今年もよろしくお祈りします。

新しい年になりました。皆様にとって昨年以上の
良い年でありますように！！

ぽっぽちゃんひろばは24日からの開放になりますが、今年もまた
みんなで楽しく遊んだり、お母さん同士おしゃべりを楽しんだりでき
る、ほっと一息つける場所になるようがんばります(*^_^*)ぜひ遊びに
来て下さいね。

《今月の開放日》

24日(月) 25日(火)

時間はいずれの日も 10:00~12:00

(昼食等の飲食はご遠慮下さい。)

*マスク着用・検温・手洗いのご協力をお願いします。また、お子様・
保護者の方とも体調不良の時は参加を控えて下さい。

*当分の間、ぽっぽちゃんひろばへの参加は小松市在住の方のみに限定
させていただきます。

★新型コロナウイルス感染状況によって開放をお休みさせていただく
ことがあります。お手数ですが、来られる前に電話でお確かめください。

(お問合せ先)

ぽっぽちゃんひろば 44-1117
矢田野こども園 44-2590



ぽっぽちゃんひろば
(矢田野子育てセンター)
小松市上荒屋町ナ1番地2
TEL・FAX 44-1117

矢田野小学校正門から入っ
ていただくと右手に建物が見えます。



おせち料理 と お餅パワー



お正月と言えばおせち料理ですが、食べ物一つ一つに意味があ
ます。例えば 黒まめ→まめに暮らす、数の子→子孫繁栄、きん
とん→金運を得る、昆布巻き→喜ぶ、ぶりの焼き物→出世、エビの
焼き物→長寿、サトイモ→子宝、紅白なます→縁起が良い、など
です。また、お餅は太ると思われがちですが、食べ過ぎでなければむ
しろ肥満予防に！カロリーはお餅2個で白米茶碗1杯と同程度。
餅米の粘り気を出すアミロペクチンは消化に時間がかかるため腹
持ちが良く、余計な間食を防ぎます。さらにパントテン酸が体内の
カロリーをエネルギーに変えてくれるそうです。



矢田野こども園人気レシピ

* 魚のチーズ焼き *



魚は季節のものでOKです。マヨネ
ーズとチーズが魚の臭みを消してくれ
ます。また、魚を柔らかく食べやすく
してくれます。お試し下さい(#^.^#)

《材料》

*大人2人子ども2人分
・魚の切り身 4切れ
・小麦粉 大1
・バター 15g
★マヨネーズ 大4
★粉チーズ 大1
★パセリ 適量
・塩・こしょう 適量

- 1、魚に塩・こしょうをする
- 2、パセリをみじん切りにし、キッチンペーパーに包み水にさらす。
- 3、★印のマヨネーズ・粉チーズ・パセリをボールに合わせておく。
- 4、魚に軽く小麦粉をふるい、バターをのせる。
- 5、200℃のオーブンまたはトースターで軽く火が通る程度焼く。
- 6、5の魚の上に3の合わせたソースをスプーンでまんべんなくのせる。
- 7、6をまたオーブンまたはトースターで表面がこんがりするまで焼い
たら出来上がり!!