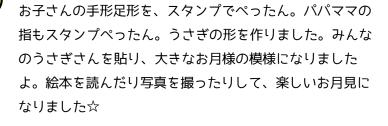


月	火	水	木	金	土	日
	1 <u>おおきくなったかな?</u> <u>身体測定・育児相談</u> 11:00~12:00	2	3 季節行事 「秋の赤ちゃん運動会」 10:30~11:00	4 やさしい太極拳 とストレッチ 10:30~10:45	5 パパとあそぼう 「運動会をしよう」 10:30~11:00 30名まで	6
<b>7</b> ☆プレイセンター	8 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00	9 <u>•救急法</u> 10:30~11:30	10 休園日	11 造形あそび 「ハロウィンかぼちゃ」 15:30~16:00	12 保育ママ 読み聞かせ 10:30~11:00	13 市立図書館 「おはなし会」 10:30~11:00
14	15 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 やさしい太極拳とストレッチ 14:45~15:00	16 ☆ぽろろん♪	<b>17</b> ☆べにスポ	18 <u>へべにっこ</u> マーチの会 10:30~11:30	19 ムーミンママクラブ 読み聞かせ 10:30~11:00 ボランティア学生 「ハロウィン鬼 ごっこ」 15:00~15:30	20
21 おしえて! Dr. まーしー 11:00~12:00 ☆プレイセンター	22 おおきくなったかな? <u>身体測定・育児相談</u> 11:00~12:00	23	24 ☆べにスポ	25 ようこそ♡やよい さんの相談室へ 「丈夫な体づくり」 11:00~12:00	26 木にふれあおう 「ハロウィンリース」 グルーガンを使用します 10:30~11:30 *15 名まで	27
28 ☆プレイセンター	29 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00	30 ☆ぽろろん♪	31	<ul><li>☆印は会員制の講座</li><li>●印は予約制の講座</li><li>一印は専門家によるミニ講話や相談の時間があります</li></ul>		

# 季節行事「お月見を楽しもう」











### フライパンで作るかぼちゃのパエリア

材料 (4人分)

米 2 合 かぼちゃ 1/6 個 鶏もも肉 250 g 赤パプリカ 1/2 個 玉ねぎ 1/2 個 しめじ 1/2 房 にんにく 1 かけ ☆水 450 cc ☆コンソメ 5 g ☆カレー粉 5 g 塩こしょう適量 料理酒 50 cc (あれば白ワイン) オリーブオイル 適量

- 1、鶏もも肉は一口大に切って塩こしょうをする。パプリカは細切り、かぼちゃは薄切りにし、玉ねぎとにんにくは みじん切りにする。
- 2、フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒める。玉ねぎ、鶏もも肉、しめじを加え炒める。
- 3、米(洗わない)を加え、透き通るまで炒め、料理酒を加え水分を飛ばす。
- 4、☆の材料を加え、一度火を止めて米を平らにし、かぼちゃ、パプリカを上にのせ強火で煮立てる。
- ふたをして弱火にし、20分ほど水気がなくなるまで炊く。最後に強火で1分加熱し、火を止めて10分蒸らす。 ※カット野菜や冷凍野菜ミックスなどを使うと時短になります。



# ミキサーを使わないにんじんポタージュ



材料 (2人分)

にんじん 1 本 玉ねぎ 1/2 個 バター 5 g 米粉 大さじ 1 牛乳 300ml コンソメ 小さじ 1 塩こしょう 適量 パセリ お好みで

- 1、にんじんは生のまますりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、鍋にバターを溶かし、1のにんじんと玉ねぎを入れて炒める。
- 3、バターがなじんでしんなりしてきたら、米粉を加え軽く炒める。
- 4、牛乳を2~3回に分けて加え混ぜる。コンソメと塩こしょうを加え、沸騰する前に火を止める。
- 5、器に盛り、お好みでパセリのみじん切りを散らす。

## 読み聞かせボランティアの皆さんを紹介します









市立図書館

10月は12日(土)、13日(日)、19日(土)にそれぞれボランティアさんが来てくれ ます。芸術の秋、ぜひべにっこひろばの読み聞かせにもご参加くださいね。





