

酒田

子板 マです。 ルを切り取った羽子板づくりの 主保育「とちのみ」 抱きかかえる次男が楽しそうに羽 0 の絵を描 夫のUター 11 てい いるのは、 の活動で段ボ ン就農を機に、 青空自

たのが、

「とちのみ」のお母さんたち

がいなかった私を温かく迎えてくれ

うすぐ5年目。

当時、

町内に友だち

札幌市から妹背牛町

に移り住んでも



青空自主保育「とちのみ」 冬もあったか!

麹をもむ体験はとても新鮮でした。

みそを半年ほど熟成させた後、

っていた私にとって、息子と一緒

「みそはスーパーで買うもの」と思

かに、

みそづくり体験も行われます。

との願いがあるそうです。

冬は羽子板づくりやもちつきの

ほ

ちのみ」を盛り上げていきたいです。 ます。 これからもお母さんたちと一緒に になっていると思います。 安心して子育てができる環境の 育児の相談をすることもありました。 会話も弾み、 みその味は甘みが る時間が幸せです。「とちのみ」 元気に追いかけっこする様子を見守 ご飯はもちろん、 町内に子育て世代は少ないです は 現在は2人の息子がおり、 「みそ汁パーティー」も開かれ 皆さんが持ち寄ったおかずと 先輩のお母さんたちに 自分たちで作った あって格別です。 残念なが 兄弟で は

よると、 の保護者が主な対象で、 育てサークルです。 しみながら、 季節行事や自然散策、 自分らしさを大切に成長してほしい」 「とちのみ」 に根づき、大きな、み、 サークル名には 親子が交流を深める子 は 月に2、 未就学児童とそ 体験活動を楽 代表の方に 「その 3 をつけて 口 ほ

ひじきを洋風に♪

ひじきとじゃがいものコンソメ炒め

【材料】4人分

○乾燥ひじき 大さじ2 (6g) ⇒水で戻す

○じゃがいも 4個(400g)⇒皮をむき細切り 1/2 本 (80g) ⇒皮をむき細切り ○人参

小さじ2

○ベーコン (ハーフ) 4枚 (30g) ⇒ 5mm 幅の細切り ○サラダ油 大さじ1 5cm くらい ○にんにくチューブ 大さじ1 ★酒

【1人分の栄養価】

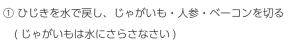
★コンソメ

「八刀の木食画」						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
132	3.2	6.3	0.6	25	10.2	0.3

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中



【作り方】



② フライパンを中火にかけ、サラダ油とベーコンを入れて炒める ③じゃがいも・人参を加えて火が通るまでよく炒め、酒・コンソ メを加えてふたをして、蒸らしながら炒める

♪常備菜として作っておくと、時間の無い朝もさっと出せて便利