

間口の除雪は、各家庭でお願いします。路上駐車や道路への雪出しはやめましょう！

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌25ページをご覧ください。

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑 丘	南10西23	562-1283
桑 園	北7西15	641-7008
中 島	中島公園1	511-3397
山 鼻	南24西13	561-6220
円 山	北1西23	621-0325
幌 西	南14西16	563-2263
円 山 西 町	円山西町8	611-1980
山 鼻 か し わ	南15西8	533-0622
宮 の 森	宮の森2-5	641-9710
資 生 館 小 ミ ニ	南3西7	208-5828
中 央 小 ミ ニ	大通東6	788-8641
三 角 山 小 ミ ニ	宮の森4-11	299-6008
伏 見 小 ミ ニ	南18西15	206-8688
幌 南 小 ミ ニ	南21西5	206-4682
日 新 小 ミ ニ	北8西25	676-4715
※ 二 条 小 ミ ニ	南2西15	4月開設予定

※二条小ミニ児童会館は、平成26年4月開設予定です。入会方法が異なりますので、詳しくは右記までお問い合わせください。

◆民間児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
(共) ミッキークラブ	南7西17	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共) めだか	南11西23	563-8446
(共) がんぱりっ子クラブ	北1西26	643-8281
NPO法人トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアラクラブ	大通西12	261-6610
(共) かがやき	北6西19	631-4843

※(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。
※中央区以外の施設所在地は、下記までお問い合わせください。

【詳細】 子ども未来局子ども企画課
☎211-2982



食改さんおすすめ!

忙しい朝のお手軽メニュー(第3回)



こんにはち！私たちは地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。今回は身近な食材でできるパンケーキを紹介いたします。

【30分でできる！パンケーキ】

本格的なパン作りは時間がかかりますが、ホットケーキミックスを使うと、発酵の必

【詳細】健康・子ども課健やか推進係
☎(511) 7223

い。お好みの具でもお試しください。計量や洗い物が少なく、休日にお子さんとするのも楽しいですよ。ハムやチーズなど、要がないため簡単ですよ。材料を混ぜて具を載せて焼くだけ！焼きたてパンケーキが手早くできます。



1人分：509kcal、塩分2.6g
おすすめの組み合わせ例
・オムレツ(主菜)
・ミネストローネ(副菜)

ツナとコーンのパンケーキ

調理時間の目安：30分
1人分(2個)：313kcal、塩分0.8g

【材料6個分】

ホットケーキミックス200g、プレーンヨーグルト大さじ6、マヨネーズ大さじ1、コーン(粒)大さじ3、ツナ小さじ1、パセリ適宜

【作り方】

- ① ホットケーキミックスとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ② マヨネーズ、コーン(粒)、ツナを混ぜ合わせる。
- ③ 天板にアルミカップを並べ①を6等分に分け入れ、上に②を載せ、170℃に余熱したオーブンで15～20分焼き、お好みでパセリを載せる。
※トースターだと10分程度。その場合温度が高くなり焦げやすいので、焼き色を見ながら焼いてください。

広告