



# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより



新米の季節になりました。お米にはさまざまな栄養が含まれていますが、その中でもでんぷんは体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きがあります。朝ご飯をしっかり食べて元気に一日を過ごしましょう。



**9月1日は防災の日&9月9日は救急の日**



防災の日は「日本の自然災害に備えるための記念日」、救急の日は「救急医療や業務に対する正しい理解を深めるため」として制定されました。この日を含む1週間を防災週間・救急週間としてさまざまな取り組みが行われています。養父市でも一斉避難訓練が9月3日に行われます。

今年も、大雨や台風による災害が起っています。いざ！というときに慌てないように、家族で防災グッズを見直したり、応急手当などについて学んでみましょう！！



## 親子でクッキング お豆腐入りお月見団子



【材料 15 個分】 白玉粉・・・100g 絹豆腐・・・100～110g

- ①ボールに白玉粉、絹豆腐を入れてよく混ぜ合わせます。耳たぶくらいの固さになるまで生地の様子をみながら、絹豆腐を少しずつ追加して調整します。
- ②生地を15等分にして、手で丸めてほんの少しつぶします。
- ③沸騰したたっぷりのお湯でゆでます。お団子が浮き上がってきたら、さらに3分待ち、氷水に取り冷まします。
- ④氷水から取り出し、お皿に盛りつけます。

お供えした後は、あんこやきな粉など好みの味どうぞ！



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。



問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307