



月	火	水	木	金	土	日
	1 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 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
7 ☆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 ●救急法 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 ☆ぼろろん♪	17 ☆ベにスポ	18 ●ベにっこ 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? 身体測定・育児相談 11:00~12:00	23	24 ☆ベにスポ	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」 グループを使用します 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 ☆ぼろろん♪	31	☆印は会員制の講座 ●印は予約制の講座 一印は専門家によるミニ講話や相談の時間があります		

### 季節行事「お月見を楽しもう」

お子さんの手形足形を、スタンプでぺったん。パパママの指もスタンプぺったん。うさぎの形を作りました。みんなのうさぎさんを貼り、大きなお月様の模様になりましたよ。絵本を読んだり写真を撮ったりして、楽しいお月見になりました☆

## ハロウィンレシピ



### 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 250g 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 450cc ☆コンソメ 5g ☆カレー粉 5g  
 塩こしょう適量 料理酒 50cc (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、パプリカを上のにせ強火で煮立てる。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 5g 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

保育ママ

ムーミンママクラブ

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、ぜひベにっこひろばの読み聞かせにもご参加くださいね。

