

学童保育所

入所申し込みについて

両親の就労等により放課後家庭で保育をうけられない児童（町内に住所を有し、小学校に就学している児童）を対象として、平成30年度入所の申し込みを受付します。

○入所日 平成30年4月2日①

○保育期間及び時間

平成30年4月2日～平成31年3月31日

【学期中】

平日（月～金） 学校終了時～

午後6時30分

第一土曜日 午前7時45分～午

後6時30分

【長期休み（夏休み・冬休み・春休み）】

平日（月～金・第一土曜日）午

前7時45分～午後6時30分

○休所日

・土曜日（第一を除く）、日曜

日、祝日、年末年始（12月29

日～1月4日）、

旧盆（8月13日～15日）

・インフルエンザ等で学級閉鎖をした日、台風などで警報等が発令された日（学校に準ずる。）

○保育場所 神崎町学童保育所

○保育定員 40名

○保育料 月額 8千円（8月のみ 1万円）

※傷害保険料 年額8百円

○受付期間 2月1日②～2月26日③（土・日曜日、祝日を除く）

※申込書は保健福祉課または、学童保育所にあります。

○事前説明会 3月中旬に実施いたします。（入所決定者に別途通知）

通知

○問合せ 保健福祉課福祉係

☎⑦ 1603



☆発酵の里 きらきら健康メモ☆

ちょい塩シシピ♪

旬の食材を使った、低カロリーで塩分控えめでもおいしいレシピをご紹介します！

鱈のみぞれあんかけ

キノコ
たっぷり♪



【一人分栄養価】
エネルギー：155kcal
たんぱく質：19.1g
脂質：3.4g
食物繊維：2.2g
塩分：1.0g

【作り方】

- ①鱈の表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、コショウ少々をふりかけ、片栗粉を表面にまぶす。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、鱈に焼き色を付け、中まで火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ③だし汁、みりん、しょうゆを入れて煮立たせ、なめこ、えのきを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつけたら、最後に大根おろしを加える。
- ④鱈の上のみぞれあんをかけ、小ねぎ、ゆずの皮を散らす。お好みで七味をかける。

【材料】4人分

- ・生鱈切り身…4切れ
- ・コショウ…少々
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- 《みぞれあん》
- ・だし汁…200ml
- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・なめこ…100g（1袋）
- ・えのき…50g（1/2株）
- ・片栗粉…小さじ2+水…小さじ4
- ・大根（おろす）…200g（輪切り約4cm）

《仕上げ》

- ・小ねぎ（小口切り）…2本
- ・ゆずの皮（千切り）…少々
- ・七味…お好みで

《ちょい塩ポイント》

- ◆鱈は、塩漬していないものを選びましょう！鱈や鮭など他の魚や、鶏肉でもおいしくできます。
- ◆仕上げに、香味野菜や、七味をかけると塩分が少なくてもおいしくいただけます。
- ◆鱈と一緒に季節の野菜を焼いて添えると、見た目が華やかになり、野菜の摂取量もアップします。