



るるる通信

2020年
2月号

発行：NPO 法人子育てサポートネット
る・る・る

中標津町東14条北1丁目
Tel&fax 0153-72-3259



こんにちは、るるるです。

昨年末に大流行していたインフルエンザも、やっと落ち着いてきましたね。
皆様のご家庭は、大丈夫でしたか？

まだまだ寒い日が続きますので、今回は我が家のあったかスープをご紹介します。
簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

- 材料：ナス 1本
人参 1/2本
玉ねぎ 1個
ベーコン 30g
コンソメ 5g
水 500cc
塩コショウ 適量



- 手順：1.野菜とベーコンを5mm角に切る。
2.お鍋に水を入れ、1を加え強火にかける。
あくを取ったら弱火にしコンソメを入れて30分煮込む。
塩コショウで味を調整する。

☆味の濃さを調整することで、離乳食にも使えますよ。



のるるるの予定表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ファミサポ学習会 「冷え取り講座」 10:00~12:00	親子サロン 0歳 10:00~12:00			子育て相談日 13:00~14:00
10	11	12	13	14
	建国記念の日 (お休み)			子育て相談日 10:00~14:00
17	18	19	20	21
	親子サロン 0歳 10:00~12:00			子育て相談日 10:00~14:00
24	25	26	27	28
振替休日 (お休み)				骨盤のゆがみ直し ストレッチ 10:30~11:30