

材料

りんごのタルトタタン風

作り方

- りんご…大1個
- 卵…1個
- バター…20g
- 牛乳…140cc
- 甜菜糖…40g
- 油…大2
- ホットケーキミックス…200g

●りんごの栄養●

「一日一個のりんごで医者いらず」と言われる通り、りんごには食物繊維、カリウム、ケルセチンなどの栄養素が豊富で、便秘解消、高血圧予防、インフルエンザ予防に役立ちます。また皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは体内の活性酸素を除去して血流を改善してくれるので美肌効果も◎。

- ① ボウルに卵をといてホットケーキミックスと牛乳を加えよく混ぜる。
- ② りんごをよく洗い皮付きのまま4等分に切り芯を取り除き更に5ミリ厚さに切る。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、りんごを入れて絡ませる。甜菜糖を加え全体が馴染んだらりんごが色付くまで弱火で煮る。
- ④ ③に①の生地をゆっくり流し入れ蓋をして10分から15分弱火で焼く。
- ⑤ 竹串などを刺して生地がついてこなければ完成。



子育てカフェえんがわ

毎週月曜日 10:00~15:00 (祝日は休み)
ひろば利用料: 500円 (保険料・託児・飲物込)

なんでも相談: 子どものこと、自分のこと、ちょっと誰かに聞いてほしいこと。グチをこぼしてもOK。いつでもどうぞ。
お気軽にスタッフに声をかけてください。
一時預かり: 「ここサポ」です! すくパラスタッフと一緒に過ごします。
1時間800円。ネットで簡単予約。



<https://hayama-sukupara.com/koko-support>

engawa Access Map



葉山っ子すくすく子育てメール配信中!!

sukupara-fjoin@5-55.jp へ空メールでメルマガ登録すると、楽しいイベント情報を毎月お届けします。活動の様子や最新情報はfacebookやHPをチェックしてくださいね♪

メルマガ



WEBサイト



facebook



子育て情報
&
活動レポ

Scoo

VOL.8
January
2020

それぞれハナマル座談会

なんだか周りの子と違う・・・どうしてかな？
集団生活になじめない、幼稚園や学校に行けなくなった・・・
もしかしたら発達障害？どうやって育てていけばいいの？
月に一度、いろんな悩みを抱えている子育て中のママたちの、
なんでも話せる座談会です。お子さんの年齢や特性は様々です。
育っていく様子や幼稚園のこと、先輩ママや仲間たちと話してみると、
生活乗り越えるヒントや子育てのコツを見つけることができるかもしれません。
地域の療育センター、病院や相談先、学校の先生との付き合い方や
適応指導教室のことなど、お互いの体験を情報交換しています。

幼稚園の運動会に参加できたよ。中学校の合唱祭で、みんなで歌えたよ。
それぞれゆっくりだけど成長している様子は、とっても嬉しい。
みんなが笑顔になって帰る、それぞれハナマル座談会です。
予約不要です。どうぞお気軽にご参加ください。



これからの予定

2月3日(月)・3月2日(月)

engawa caféにて行っています。
参加費は無料、ひろば利用料金500円のみ必要です。

トリプルP (Positive Parenting Program)

～前向き子育てプログラム～ グループワーク

前向きな接し方やしつけの方法を学んで練習する連続講座を開催します。
日時: 1/20(月)~3/16(月) 全9回(個別電話相談3回付・振替可)
対象: 2歳児ぐらいから小学生までのお子さんのいる方

わかりやすく実践的、家庭の中が平和になります。(参加者の声)



すくパライベントスケジュール

すくパライベントスケジュール



古民家カフェにて毎週(月)に開催している子育てひろばです。(engawa café 一色1664-1) おもちゃとスタッフがいる子育てひろばと、ママ向けのいろいろなワークショップも…。お弁当販売のほか、コーヒーと紅茶など用意しています。もちろん、持ち込みも大丈夫。ママ友のおしゃべりや打ち合わせに。企画の持ち込みも大歓迎♪ママが主役のひろばです。お申込みなど詳細は、HPやfacebookでご確認ください。10:00からお待ちしています。ひろば利用料500円(飲物・保険料込)のほかに、参加費がかかるものもあります。

★親子で楽しむプログラム★

※イベント内容は変更になる場合があります

イベント名	日時	場所	内容
はらっぱ de あそび	1/20(月) 2/17(月) 10:00～ 12:30	森山神社 境内	親子の外遊びと野外クッキングとお話し会 参加費：親子で600円(保険料込) 予約不要 持ち物：お椀、お箸、敷物、飲物 1月→もちつき、2月→パン作り
ママとKidsの コーディネート 講座	3/9(月) 10:30～ 11:30	engawa café	カジュアルな服でもちょっとしたお揃い感を出すと、イベントやお出かけでの写真も楽しくなりますね。 コーディネートのコツ、お伝えします。 参加費：2,000円(ひろば利用料込)
みんなのお茶会	3/21(土) 10:00～ 15:00	逗子文化 プラザ ホール さざなみ ホール	逗子トモイクフェスティバル2020参加企画 0歳時から参加できるお茶会です。 茶道のお作法、最初の一步をお伝えします。 参加費：100円(一服) 予約不要

★子育て支援プログラム★

イベント名	日時	場所	内容
トリプルP 講座	1/20(月) 1/27(月) 2/3(月) 2/10(月) 2/17(月) 3/16(月) 10:00～ 12:00	engawa café	前向きな子育て方法を体系的に学び練習し、ご家庭で活用できるようサポートします。 お気軽にご参加ください。子育て相談にも応じます。お気軽にお電話ください。 (完全託児付・電話相談3回付) 要予約 参加費：1回2,000円×6回 テキスト代：4,000円(ひろば利用料込み)
それぞれ ハナマル 座談会	2/3(月) 3/2(月) 10:00～	engawa café	発達凸凹のお子さんママの座談会。あれ？困ったな。周りとかがう？どうしたらいい？先輩ママや同じ思いのママ達と話してみませんか？予約不要(ひろば利用料500円のみ)

★ママのためのプログラム★

※イベント内容は変更になる場合があります

イベント名	日時	場所	内容	参加費など
氣功整体	1/27(月) 2/17(月) 3/9(月) 10:00～	engawa café	からだもココロも元気に温かい手でほぐす氣功整体です。 20分、30分のコースでママもほっと一息しましょう。	予約優先 20分：2,000円 30分：3,000円 (ひろば利用料込)
教育資金も 安心 家計 ダイエット 講座	1/27(月) 3/2(月) 10:30～	engawa café	FPが教えるかしこい家計見直しと教育資金準備のポイント。お金の悩みや不安、疑問…ママ友には話せない大事な事だから気になっていることを堅苦しくならず聞いてみませんか？自分で計算する体験型セミナーです。	予約優先：6名 (ひろば 利用料のみ)
プレママ ひろば	1/28(火) 2/25(火) 3/24(火) 10:30～ 12:00	子育て 支援 センター ぽけっと 2F	産前産後のママの子育てひろば 産院での経験豊富なセラピストによるアロママッサージとお茶でリラックス。見守りスタッフがいますのでお子様と一緒にどうぞ。 予約はすくバラHP 参加申込・問合せ等から  https://hayama-sukupara.com/contact-us	要予約 (前日昼まで) 1,000円 持ち物：母子手帳 マイカップ
九星氣学で 読み解く 「家族関係」 講座	3/16(月) 10:00～	engawa café	日頃の溜まった家族への思いを吐き出してみませんか？気づくといつも同じパターンで、いらいらさせられていたら、持って生まれた性質によるものかもしれません。愚痴で終わらない、お互いHappyになれる解決案をお伝えします♪	要予約 1,500円 (ひろば利用料込)

講師紹介

ママとKidsのコーディネート講座

ファッションレスキューコンサルタント ウエマツナオ

『昨日と違う1枚。ここから始まる旬な私』をコンセプトに、ファッションのコンサルティングを行っている。目的に合わせた服選び、スタイル作りが得意。プライベートレッスンはもちろん、目的別ファッション講座、プロカメラマンによる海岸でのプロフィール/親子撮影会なども開催中。この春、服選びに新しい視点を加えたい方、クローゼットに新たな風を吹かせたい方のご参加をお待ちしています。

詳しくは→→Instagram [nao_uematu](#)