



# 私の 子育てスポット

child-raising spot

## パパ・ママにインタビュー！

—今、子育てで気になるニュースはありますか？

令和14年に新小学校ができるそうで、2人とも新校舎に入れるので楽しみです。幼稚園がどうなるのか気になりますが、新小学校近くにあれば保護者は送迎などで便利だと思います。



今野 翔さん(高田麦)  
華ちゃん4才 桃ちゃん1才

—女の子お2人でパパはメロメロですね

そうですね。可愛いですね。すぐに「パパ！パパ！」と呼んでくれるのでうれしいです。日々成長を感じていますが、最近ちょっとわがママになってきたかな？（笑）

—共働きとのことで、毎日どう過ごしていますか？

私は夜勤がある仕事で、朝に帰宅して休んでから夕方保育園に迎えに行きます。そのあと子育て支援センターこっころに寄って「ホッと一息」というのが私のルーティーンです。



私のイチ押し

「こっころ」

◀ 役場B棟1階に併設  
土日祝も開設で無料

／もっと／

## 野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

### 手まり寿司



エネルギー410kcal、たんぱく質14.8g、脂質9.0g、食塩相当量1.4g

※1人当たり

### 材料（2人分）

酢飯	約330g（ごはん1合分）
きゅうり	1本
にんじん	20g
コーン	10g

枝豆	10g
薄焼き卵	1枚（卵1個）
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
かに風味かまぼこ	2本
鮭フレーク	20g

#### ①具材の準備

- ・きゅうりをピーラーで長く薄く切る。
- ・にんじんは2mmくらいの輪切りにし、下茹でしてから型抜きする。
- ・薄焼き卵、ハム、スライスチーズを型抜きする。

②ラップのうえに、お好みの具材をのせる。さらにその上に酢飯を20～30g程のせる。

③ラップのはじを集めて、くるくるぎゅっと酢飯を丸くまとめる。

④ラップを開き、皿に盛りつける。

#### ポイント

ラップで包みにくい具材を使用する場合は、丸くまとめた酢飯にのせたり、巻いたりするとよいです。

具材は缶詰、冷凍食品、旬の野菜なども利用し、お好みの手まり寿司を作ってみてくださいね♪