



岩倉市こどもまんなかアクションはこちらから！

ACT.5 児童館 中高生専用タイム

●問合先 こども家庭課保育グループ(☎50-0372)

児童館は、18歳までのこどもと保護者が利用できる施設です。中学生・高校生みなさんが利用しやすいように「中高生専用タイム」を設けています。卓球や勉強、おしゃべりなどに、ぜひ児童館を活用してください。

小学生の遊び場だと思っていませんか？
児童館はこどもたちみんなの居場所です！

中高生専用タイム実施日時

月～土曜日(祝日除く)
午後5時30分～6時

WELCOME

第五児童館では、終日利用できる「中高生専用ルーム」を用意しています！



市内には7つの児童館があります。場所等、詳しくは市ホームページを確認してください。



利用する中学生の声！
学校が終わったあとも、友達と遊んだり、一緒に勉強できる！

児童館 最高!!



健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～



簡単!! 美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ (保健センター内☎ 37-3511)

野菜チャプチェ風

材料 1 人分

豚こま肉	50 g
春雨	25 g
炒め用カット野菜	150 g
A	砂糖 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	にんにく(チューブ) 1cm
	しょうが(チューブ) 1cm
	水 150ml
	酒 大さじ 1/2
	塩・こしょう 適量

<作り方>

- ①豚こま肉を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにカット野菜を広げ、その上に春雨と①をのせる。
- ③Aを混ぜ合わせて、流し入れる。
- ④蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにする。途中で水がなくならないよう注意する。
- ⑤全体を混ぜ合わせ水分を飛ばしたら、塩・こしょうで味をととのえる。

メモ

カット野菜は、もやし 1/2 袋、にんじん 1/6 本、ニラ 1/4 束程度が入ったものを使用。冷蔵庫にある野菜を組み合わせても美味しいです。

