

7月 ちゅうりっぷ子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 親子で リトミック♪ 10:15~	4
5 	6 	7 	8 	9 	10 ベビー マッサージ 14:00~	11
12 	13 子育て相談日 (午前中)	14	15	16 	17	18
19 	20 海の日	21 	22	23	24	25
26 	27 身体計測	28	29	30	31 	

簡単☆ ひんやりおやつ♪

* 冷凍バナナ *



ポイント！
*なるべく平らにする。食べる時は手でポキポキ折れて
手間要らず！

- ◆用意するもの
- ・熟したバナナ…好きなだけ
 - ・ラップ、ジッパー袋、食品用ポリ袋等
- ◆作り方
- ①バナナの皮をむき、ラップに包む。または袋に入れる。そのまま潰す。
 - ②冷凍する。はい、終了😊

もちろん、そのまま食べても
おいしいよ！

アレンジ
してみよう♪

* 濃厚バナナシェイク *

- ◆材料
- ・冷凍バナナ(潰してあるもの)
 - ・牛乳 or 豆乳 or ミルク
- ◆作り方
- ・冷凍バナナ入りのポリ袋に牛乳等を適量注ぎ、袋を手で揉みながら混ぜる。
- ミキサーを使わなくてもとろみのあるドリンクが完成！ はい、終了😊



冷凍キウイも
おすすめ！

※利用時間 9:00~15:00

砺波市太郎丸2丁目 29-2

※利用日 月~金曜日 毎日開館

TEL 0763 (32) 7978