

# クローバー

会員の皆さまに  
お配りする  
広報誌の一部です。

横須賀市ファミリー・サポート・センターは  
「子育ての援助を受けたい人（よろしく会員）」と  
「子育ての援助を行いたい人（おまかせ会員）」を



## よろしく会員さんからお手紙いただきました



活動依頼のきっかけは、コロナが流行するすこし前、保育園など多人数の所に預ける事に不安を覚えたからでした。まだ一歳になったばかりでできれば一対一で温かくサポートしてくださる方を、とお願いしました。すぐに対応してくださり、サポーターさんが見つかりました。娘もすぐになついて、まるで横須賀にもう一人母ができたようでした。

4月から娘も保育園に入園しますが入園前の貴重な時間を、サポーターさんと一緒に過ごせて良かったなと思っています。また機会があれば、ぜひお願いしたいと思っています。



長男が2歳の時から約4年間、自宅から幼稚園までの送りを毎日お願いしていました。毎朝、自分主体のおしゃべりをして、走りたい時は走り、できた事は誉めてもらい、失敗は優しくフォローしてもらいながら登園できたことは息子の心の成長にととても良い事だったと思います。時々、お迎えと夕食までお願いする事もありました。繁忙期や送別会の日にとても助かりました。

以前の私は息子を授かった事を不幸に感じてしまう瞬間があるほど追いつめられていました。4年間が過ぎ、息子は思いやりのある明るい子に育ち、頼もしい存在になりました。今は子育てを楽しく、幸せな時間だと感じています。本当にお願いして良かったです。ありがとうございました。



### ◆ 2019年度の活動件数・・・2,356件

活動内容・・・1位	保育施設までの送迎	823件
2位	保育施設の開始までや終了後の子どもの預り	314件
3位	学校の放課後の学習塾や習い事めでの送迎（幼保も含む）	301件
4位	障がいを持つ子どもの預り・送迎など	264件
5位	買い物など外出の際の子どもの預り	225件



## おやつ紹介

# 『簡単！揚げないクリスピーチキン』



### ＜ 材 料 ＞

- ・鶏ささみまたは胸肉・・・1切れ250～300g
- ・コーンフレーク（プレーン）・・・適宜
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・酒・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・コショウ（ハーブソルトでもよい）・・・適宜
- ・はちみつ・・・小さじ1
- ・小麦粉（軽く粘りが出るくらい、少なめでよい）・・・大さじ2
- ・オリーブ油・・・適宜

（材料はお好みの量で）

### ＜ 作り方 ＞

1. ささみは1/2にそぎ切りにする。（胸肉の場合もそぎ切りで同様の大きさに）
2. ビニール袋の中で塩、コショウ、はちみつ、にんにく、酒、小麦粉を肉にもみ込む。
3. 粗くつぶしたコーンフレークを肉にまぶす。
4. 金属トレーにクッキングシートをしき、肉を並べてオリーブ油をはけで塗る。
5. オープントースターに入れアルミホイルをかぶせて5分、取って5分焼く。  
（機種によって時間は変わるので様子を見て調整してください）

\*鶏ささみ、胸肉は、高タンパク・低カロリー、しかも筋肉成分、疲労回復成分が豊富。運動後の軽食におすすめです。

\*X'masの一品にも。アボカドディップ、ケチャップなどで味変して楽しんでください。

食育指導士  
新井 和子氏

## 【編集後記】

今年度はコロナ禍でも活動がなくなる月は1度もなく、おまかせ・どっちも会員の皆さまには、本当にご尽力いただき感謝し  
かございません。  
まだまだ、コロナ感染にはご注意ください  
会員の皆さまも健康管理にご留意くださり、  
新しい年をお迎えください。

年末年始のお休みは  
2020年12月29日（火）  
～  
2021年1月3日（日）です。



## 横須賀市ファミリー・サポート・センター

〒238-0006  
横須賀市日の出町1-6フォレスよこすか2階  
TEL&FAX 046-828-8510  
また、緊急で連絡が必要な方は  
携帯電話 070-6646-9172

Emailアドレスはこちら  
y-familysapo-to@samba.ocn.ne.jp

