



ツナとコーンのあったかチャウダー

〈材料〉4人分 *マミーマートおススメCGC商品

ジャガイモ	2個	小麦粉(薄力粉)	大さじ2
タマネギ	1個	牛乳	600ml
顆粒コンソメ	小さじ1		
ツナ水煮缶詰	1缶*		
コーン缶詰	大さじ4*		
ミックスビーンズ缶(好みで)			



Recipe

- ジャガイモとタマネギの皮をむいて1cm角に切り、鍋か深めのフライパンでタマネギが透き通るまで炒める。
- 具材に小麦粉をまぶし、さらに炒める。
point
小麦粉を具材にしっかり絡めてから牛乳を加えるとダマになりにくい!
- 数回に分けて牛乳を加える。その都度、沸騰させてトロミをつける。
- ツナ水煮を汁ごと入れてコンソメで調味し、コーンとミックスビーンズも加える。



簡単 目にもおいしい旬ごはん

朝ごはんにもランチにも♡
ツナとコーンのあったかチャウダー

ストック食材でさっと作れるあったかクリームスープは時短なのに主役級のおいしさ♪うまみも栄養もたっぷり、風邪をひきやすい時期にオススメの一品です!

あわせてCooking! ミックス粉のしっとりキャロットケーキ

〈材料(17cmのパウンドケーキ型)〉 *マミーマートおススメCGC商品

卵	2個	シナモンパウダー	小さじ1
砂糖	60g	ナツメグ	小さじ1/2
サラダオイル	60ml	レーズン	大さじ4*
ニンジン	150g	クルミ等ローストナッツ	お好み*
ホットケーキミックス	150g*		

- ボウルに卵と砂糖を合わせ、もったりするまで混ぜる。
- サラダオイルを少しずつ加えながら絶えず混ぜる。
- ニンジン半分をすりおろし、半分を千切りして②に加える。
- 残りの材料をすべて加え、さっくりと混ぜ型に落とす。
- 予熱した170°Cのオーブンで50分焼く。

point ニンジンはすり下ろしと千切りを両方使うことで、食感に加え、しっとりとした甘味が味わえる。クリームチーズ100gと砂糖大さじ1を合わせて添えれば美味しさUP!



WEBで公開!

カラフルキャベツのコールスロー

不足しがちな食物繊維は、コールスローを冷蔵庫に常備して手軽に摂取。食べやすいので子どもたちの食も進みます♪

作り方はWEBで公開中!



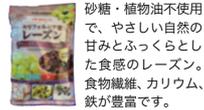
今回使用のマミーマートおススメCGC商品

ホットケーキミックス



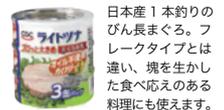
内容量: 200g×3 257円(税込)

カリフォルニア産レーズン



内容量: 500g 645円(税込)

CGC ライトツナ



内容量: 70g×3 321円(税込)

※価格、内容量等変更となる場合がございます

Present
マミーマート
おススメ商品セット
20名様
詳細はP7を
Check!



今回は寒い時期に食べたい「チャウダースープ」をツナとコーン缶を使って作ってみました。冷蔵庫にある食材をいろいろ入れても作れますよ! それぞれのご家庭の「チャウダー」をぜひ、作ってみてくださいね♪

岩崎 愛さん

江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン『おうちイベント』を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。大学生と中学生男女2人のママでもある。



検索



Enjoy Life! (M) マミーマート

マミーマートグループでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい。地域の皆様のコミュニティのくつろぎの場となり地域を明るくしていきたい、と考え、様々な「エンジョイライフ」の活動を行っています。

材料協賛: マミーマート TOP! mami 生鮮市場 TOP

「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中♪ スマイルママコム 旬レシピ

A ワクチン接種をベースに生活を見直し、感染や重症化のリスクを抑えましょう。

感染症対策の基本はワクチン接種です。感染しにくくする、かかっても重症化させない・後遺症を防ぐなどのメリットがあります。打ってすぐに免疫ができるわけではありませんが、多忙なママ、パパの通院の負担を減らす、接種遅延を防ぐなどの観点からも同時接種がおすすめです。不安に思われる方は、スケジューリングや接種方法を小児科医に相談するといいでしょ。

日頃から免疫力を高めることも感染や重症化予防に役立ちます。食事では善玉菌が摂取できる発酵食品のヨーグルトや納豆がおすすめです。また、日光を浴びることで作られるビタミンDが骨や免疫を強くすることがわかってきます。晴れた日に、関東なら冬は30〜40分、夏は10分、UVクリームを塗らず屋外で過ごす習慣を。早寝早起きも感染リスクを抑えるのに効果的です。口呼吸のお子さんは、幼児以降は「あいうべ体操」で口周りを鍛えるといいですよ。詳しいアドバイスは無料の「おやこ保健室」でお伝えしているので、ぜひ足を運んでみてください。

子育てのヒントを見つけよう 教えてアドバイザー！ 子育てQ&A

File.26 子どもの感染症予防のポイントは？
専門アドバイザーが熱いハートでアドバイス！
子育てに役立つヒントを伺います。

Q 頻繁にかかってしまう感染症。予防のポイントは？

保育園に通う2人の子どもが、年中感染症にかかっています。今年は8年ぶりにマイコプラズマが大流行していると聞いて心配しています。感染しにくくする、かかっても早く回復させるためのポイントを教えてください。
(さいたま市・Yママ / 2歳&4歳男の子のママ)



回答アドバイザー



あんどこどもクリニック 大宮サクラスクエア
坂本 航 先生
埼玉医科大学総合医療センター
小児救命救急センター
PICU 助教
大宮で子育てに奮闘中の3歳の男の子のパパ。
「子育てをする家族の目線」で作り上げた365日診療の「あんどこどもクリニック 大宮サクラスクエア」を2025年春に開院予定。

坂本先生からの3つのアドバイス！

- 1 早めにワクチン接種する**
医師に相談し、個々に適切なタイミングと方法でワクチンを接種する。
- 2 ウイルスの蔓延を抑える**
屋内の湿度を40%以上に維持し、大人も子どもも手洗い・うがいを心がける。
- 3 免疫力を上げる**
年間を通して、食事、日光浴、呼吸、早寝早起きなどを意識して生活する。

お母さんも一緒に！

採血不要！

痛みなし！

6さいからは体組成チェック！

また参加したい率

小学生からの骨密度測定

0さいからの貧血チェック
※生後6ヶ月から受けられます

身長・体重チェック

99%

専門家による
カウンセリング

ここでしか測れないものが **ぜんぶ無料!!**
お母さんと子どものための成長サポート&産後ケア

おやこ保健室

IN コクーンシティ 3階
(コクーンホール及びABC マート前)

うれしい
参加特典
つき

詳細と予約は
こちらより

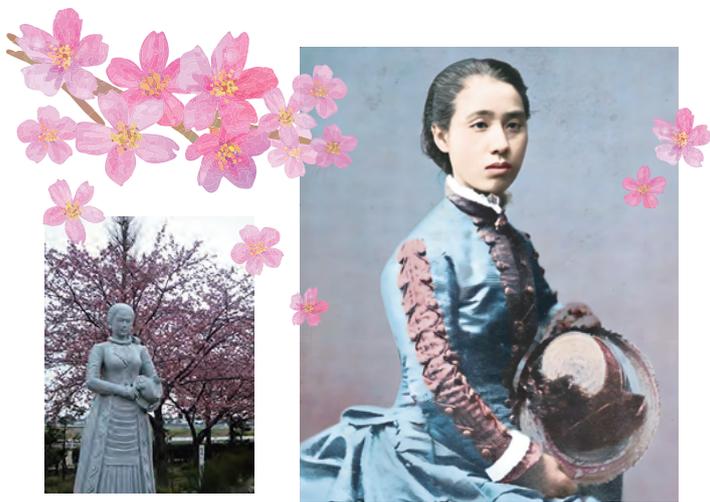
3.15 SAT 16 SUN

10:00 ~ 16:00 ※最終受付 15:00

<会場> さいたま市大宮区吉敷町4丁目 263-1 コクーンシティ
<問い合わせ先> 一般社団法人ラブテリ ブランド管理室 info@luttelli.jp

主催：一般社団法人ラブテリ 協賛：あんどこどもクリニック大宮 / コクーンシティ





女性医師への道を拓いた荻野吟子は埼玉ゆかりの三偉人の一人。吟子の功績は、「彩の国 21 世紀郷土かるた」や「めぬま郷土かるた」でも読まれている。吟子桜と吟子像は「道の駅めぬま」でも見ることができる。



[第 27 回] 熊谷市～荻野吟子～

協力・写真提供：熊谷市市史編さん室 / 江南文化財センター / 広報広聴課、埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課
取材・文 / 植村理絵

今からおおよそ 140 年前、日本最初の公許女医として、女性が医師になる道を切り拓いたのが、現在の熊谷市依瀬に生まれた荻野吟子です。20 歳の頃、性病の治療で入院。男性医師に診療を受けるという辛い体験から女性医師の必要性を痛感し、夫と離別し、医師を志しました。

幼少期から聡明で、私塾等で勉学に励み立派な文化人として成長した吟子は、28 歳のとき医学学校に入学。男子学生をしのぐ優秀な成績を修めますが、当時の日本では、医師の開業試験を受けることを認められなかった女性はいませんでした。しかし、たゆまぬ努力で数々の困難を乗り越えた吟子は、一八八五（明治十八）年に医術開業試験に合格。日本公許登録女性医師の第一号となり、34 歳で東京の本郷湯島に開業しました。

その後、明治女学校の生理・衛生科目の講師兼校医を務めたり、再婚した夫と共に北海道に渡り開業したり、医学・医療の道で活躍しました。

その生涯は、渡辺淳一の小説『花埋み』や、映画『一粒の麦』でも紹介されています。困難に立ち向かい、志を貫いた女性医師のバイオニアが埼玉県の出身ということが、とても誇らしいですね。

KUMAGAYA 生誕の地で荻野吟子を感じる

河津桜が咲く頃がおすすすめ。偉大な功績を遺した吟子からエネルギーをもらおう！



荻野吟子生誕之地史跡公園には、生誕の地碑や吟子の銅像、2 本の河津桜がある。桜は吟子生誕の 3 月 3 日頃に見頃になることから、「吟子桜」と呼ばれている。



荻野吟子の功績や不屈の精神を紹介したマンガ PR 冊子。冊子の PR 動画は YouTube で見られる。



生誕地の熊谷と、移転して開業した北海道の食材を使った味噌風味の汁「吟子鍋」のレシピを熊谷市の HP で公開している。市内にある「大福茶屋ざわた」でも食べられる。

荻野吟子記念館へ行こう！



荻野吟子の生家の長屋門を模した、瓦葺屋根・漆喰（一部下見板）の和風建築。



展示室には荻野吟子の生涯を時代に合わせて説明した年表や、ゆかりの品々を展示している。オリジナルデザインの「合格祈願絵馬」の販売もあり。

DATA
荻野吟子記念館
住) 熊谷市依瀬 581-1
交) JR 高崎線「熊谷」駅よりバス「土土上 / 葛和田」下車徒歩 20 分、P10 台
営) 9:00 ~ 17:00 (休) 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
料) 無料 問) 048-589-0004

※感染症や天候の状況などにより、現状と掲載情報に変更が生じることがあります。最新情報をご確認の上、お出かけください。

プレゼント情報

締め切り 3 月 31 日 (月) ※応募にはスマイルママコム会員登録が必要です

3 名様
Kids Dream Edu 編集部より
amazon
ギフト券 2,000 円分

2,000円 amazon

編集部からの応援企画として、ギフト券のプレゼント！お出かけや育児グッズの購入に役立ててください。

20 名様
目にもおいしい
旬ごはん
マミーマート
おススメセット

目にもおいしい旬ごはん

休日や春休みの親子ランチにおすすめの「スパゲッティ」& 「パスタソース (ミートソース & カルボナーラ)」のセットを 20 名様に！

スマイルママコム プレゼント 検索

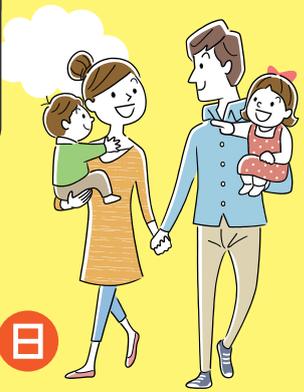
QR コードからもご応募いただけます！

総合住宅展示場 ハウジングステージ

アンケート不要!
営業なし!
短時間で見学!

モデルハウス 自由見学 デイ!

小さな
お子さま連れでも
心配ご無用!



参加無料

各日 ①10:00~13:00 ②13:00~16:00
※予約当日は15:00までに受付をお済ませください。

開催日程 1/25 **土**・26 **日**・2/15 **土**・16 **日**

モデルハウス 自由見学DAYとは?

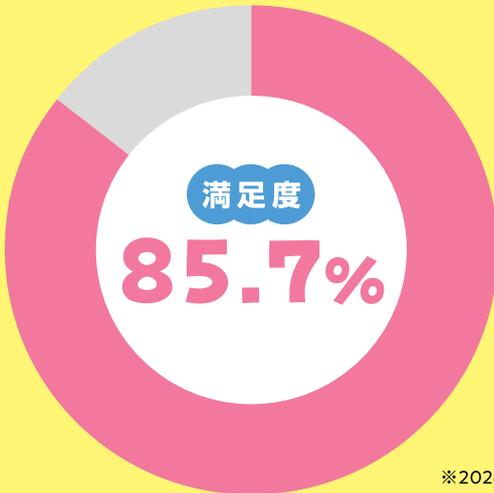
アンケート記入やモデルハウスでの営業なしで、自由に見学ができるイベントです。

- point 1 モデルハウスでアンケートなし!
- point 2 営業なしで見学できる!
- point 3 短時間で見学できる!
- point 4 モデルハウスを見学し放題!

住宅展示場は初めてだし、子連れで不安でした…でも、自分たちのペースで見学できて、イメージも膨らませることもできました!

短時間だから、子どもも疲れることなく見学できました! よかった~♪

子どもがぐずっても自分たちのペースを崩さずに見学できました!



詳細・お申し込みはこちらから

※2024年11月 ハウジングステージ調べ

などのご意見も多数いただきました! お子さまのご都合に合わせて、限られた時間で見学をしたい方にもオススメです!

会場はコチラ

詳しくは
ハウジングステージ

上尾ハウジングステージ
TEL.048-776-1754
埼玉県上尾市久保49-1

浦和住宅展示場 Miraizu
TEL.048-816-4156
埼玉県さいたま市浦和区領家5-15-17

大宮北ハウジングステージ
TEL.048-662-4333
埼玉県さいたま市北区植竹町1-816-1

川越ハウジングステージ
TEL.049-265-6540
埼玉県川越市新宿町5-13-62

熊谷ハウジングステージ
TEL.048-527-4661
埼玉県熊谷市石原369-1

所沢ハウジングステージ
TEL.04-2938-5711
埼玉県所沢市若狭3-2353-1

新座・朝霞ハウジングステージ
TEL.048-478-0171
埼玉県新座市畑中3-9-10

本庄ハウジングステージ
TEL.0495-22-0141
埼玉県本庄市朝日町2-15-20

三郷ハウジングステージ
TEL.048-953-5450
埼玉県三郷市ピアラシティ2-7-6

モラージュ菫蒲ハウジングステージ
TEL.0480-53-9634
埼玉県久喜市菫蒲町菫蒲6005-1