



こども園では、ちびっこ自然の森を生かした自然の中で体験を多く持ち、また、子ども同士の関わりを大切に、五感を通して『感性』『創造性』『生きる力』を育てていきます。

みんなで遊ぼう「ちびっこ広場」

場 所	実施日	時 間	内 容
結こども園 ☎ 62-5245	毎週 (月～木)	9:00～ 15:00 *火のみ 13:30～ 15:00	園庭開放 絵本読み聞かせ ふれあい遊び 発育測定 育児相談
結子育て支援センター ☎ 62-7885			
中央こども園 ☎ 64-3475			
中央子育て支援センター ☎ 63-0555			
ふたばこども園 ☎ 62-6905	毎週 (月)	9:00～ 11:15	園庭開放 絵本読み聞かせ 発育測定

「ちびっこ広場」は結・ふたば・中央こども園で行っている園庭解放です。支援センターでは室内の開放があり、0歳の赤ちゃんも安心して遊んでいただくことができます。育児相談も行っていますのでお気軽にお越しください。

お母さんのためのエクササイズ

開催日	時 間	場 所
4月16日(金)	10:00～11:00	中央子育て支援センター

*支援センターは4月7日から、こども園は5月から開放します。

*4月より園児を受け入れしている園は、結・ふたば・中央・牧こども園の4園です。森部・南條こども園においては、園庭で自由に遊ぶことができます。

にこにこタイム「こいのぼりをつくろう」

開催日	時 間	場 所
4月21日(水)	9:30～11:00	各子育て支援センター

*要予約



イカとキャベツのペペロンチーノ風炒め



脂質異常症予防レシピの紹介です。イカに含まれる「タウリン」は、コレステロールの吸収を抑えたり、心臓や肝臓の機能を高めたり、視力を回復したり、さまざまな効果があると言われています。タウリンはヒトの体内でも作り出すことができますが、必要量には足りないため、食品(タコや貝類、青魚など)から摂取しましょう。

■作り方

- ①キャベツは3cm程度のざく切り、にんにくはみじん切り、赤とうがらしは小口切りにする。イカは足を引き抜いてわたと軟骨を除き、胴は1cm幅の輪切りにし、足は食べやすい長さに切り分ける。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱めの中火にかけ、香りがたつまで炒める。
- ③イカ、赤とうがらし、キャベツを加えて中火にし、全体に油がまわるまでさっと炒める。白ワインを加え、3～4分、水気をとばしながら炒めて、塩、こしょうをふる。

■材料(4人分)

- ・イカ…2杯
- ・キャベツ…200g
- ・にんにく…10g
- ・赤とうがらし…1本分
- ・白ワイン(または酒)…1/4カップ
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・塩、こしょう…各少々

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/93kcal たんぱく質/8.4g 脂質/3.9g
炭水化物/4.1g 食塩相当量/0.7g