

# なかよくあそぼうね!

4月21日に「新しいお友だちを迎えよう」を行いました。まだこども園に慣れない新しいお友だちも年長児より手作りペンダントのプレゼントをもらうと、笑顔が見られました。みんな、仲良く遊ぼうね。



## ちびっこ広場

支援センターのちびっこ広場では、親子一緒に遊んだり、ふれあい遊び・絵本の読みきかせなど楽しいことがたくさんあります。

遊びにきてね。



### アンヒルパークで遊ぼう

開催日	時間	場所
5月7日(金)	10:00~11:00	アンヒルパーク

\*現地集合、現地解散 絵本の読み聞かせもあり

\*お弁当を持っての参加も可 \*雨天中止

### キッズビクス

開催日	時間	場所
5月19日(水)	10:00~11:00	中央こども園

### ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
5月25日(火)	10:00~11:00	中央支援センター

\*3か月から12か月の親子



## さやえんどうと鶏むね肉の塩昆布和え



高血圧予防レシピの紹介です。高血圧対策では塩分を控えましょうと言われますが、その他にカリウムをたくさん摂ることも大切です。カリウムはさやえんどうや昆布等に多く含まれています。ただし、腎臓病等の持病がある人はカリウム制限が必要な場合がありますので、かかりつけ医や管理栄養士の指導のもと食事療法を行きましょう。

### ■作り方

- ①さやえんどうは筋を取り除き、塩(分量外)を入れたたっぷりのお湯で茹でて水気をきる。
- ②耐熱皿にフォークで数か所穴をあけた鶏むね肉を入れ、酒をふってラップをかけ600wの電子レンジで約3分加熱する。鶏むね肉は冷ましてから手で裂く。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせて、さやえんどうと鶏むね肉を和える。

### ■材料(4人分)

- ・さやえんどう…300g
- ・鶏むね肉…1枚(約200g)
- ・酒…大さじ1

- A
- ・塩昆布…15g
  - ・ごま油…大さじ1
  - ・いりごま…小さじ2

### ■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/143kcal たんぱく質/15.6g 脂質/6.0g  
炭水化物/7.9g 食塩相当量/1.0g カリウム/351mg