

一年間の思い出のあれこれ

みんなで毎日遊んだり、絵本を見たり、かけっこもしてこんなに大きくなりました。これからもいろいろな事にがんばるよ！



4月 ▲新しいお友だちを迎えよう
『今日から友だちだよ』



7月 ▲七夕
『お願い事が届きますように』



9月 ▲運動会
『がんばったよ』



12月 ▲お楽しみ会
『サンタさんにびっくり』



1月 ▲おおきなあれ
『このお話は・・・』



2月 ▲節分
『鬼はこっそりにげていく』



輪之内町の『ワッフル』のペーパーサートやだるまちゃんとかぐちゃんの人形劇を見ました。だるまちゃんのコミカルな動きに大喜びでした。

にこにこタイム『手形・足型アート』

開催日	時間	場所
3月6日(水)	10:00～11:00	各支援センター

*安八町未就園児対象。要予約
*申込み用紙は各保育園・各子育て支援センターにあります。

ちびっこ広場は3月20日(水)で終了です。

4月8日(月)に来年度のちびっこ広場利用の登録受付開始です。詳しいことは「広報あんぱち4月号」と一緒に配布します『安八町子育て支援事業のご案内』をご覧ください。

健康長寿+1 プラスワン!

白身魚の和風アクアパッツァ



- 材料(4人分)
- さわら…4切れ
 - 塩…小さじ1/4
 - こしょう…少々
 - あさり(殻つき)…200g
 - ミニトマト…8個
 - 小ねぎ…1本
 - にんにくチューブ…大さじ1
 - オリーブオイル…大さじ1と1/2
 - 白ワイン…30ml
 - A { 水…1/2カップ
 - しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①さわらは塩とこしょうをふり、5分置いてキッチンペーパーで水気を取る。あさは砂だしをする。ミニトマトは半分にする。小ねぎは、小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引いて、にんにくチューブを炒め、さわらを皮から焼き、裏返す。
- ③②にミニトマトとアサリ、Aの調味料を加える。沸騰したら、小ねぎを入れフタをして弱火で約5分蒸す。

■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー/161kcal たんぱく質/16.1g 脂質/8.2g
炭水化物/0.7g 食塩相当量/1.4g

貧血予防食の紹介です。さわらには血液の材料となるたんぱく質が豊富に含まれています。また、あさりも血液の材料となる鉄分を豊富に含み、ビタミンCを含むトマトと一緒に食べることで、さらに体内への鉄分の吸収率を上げることができます。