

4月から認定こども園に移行しました。

認定こども園とは、教育と保育を一体的に提供する施設で、幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持つ施設です。



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	園庭解放 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	園庭解放 絵本読み聞かせ 発育測定
南條こども園 ☎ 64-2048			
森部こども園 ☎ 64-2050	毎週 (火)		
牧こども園 ☎ 64-2047			

「ちびっこ広場」は安八町内の全こども園で行っている園庭開放です。

子育て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。

すこやか講座 保健師さんのお話を聞こう

開催日	時間	場所
4月19日(金)	10:00～11:00	結子育て支援センター

*安八町未就園児対象。要予約
*申込みは子育て支援センターまで。

1歳児ママの交流会

開催日	時間	場所
4月23日(火)	10:00～11:00	中央子育て支援センター

ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
4月26日(金)	10:00～11:00	中央子育て支援センター

*どちらも中央子育て支援センターで実施します。予約不要
*同じ年齢のお子さんをもつお母さん同士の場です。



にんじんと切り干し大根のナムル



- 材料 (4人分)
- ・にんじん…80 g
 - ・切り干し大根(乾) …15 g
 - ・長ひじき…8 g
 - ・ミニトマト…4個
 - ・すりごま(白) …小さじ2
 - ・小ねぎ…1本
 - ・にんにく…1片
 - ・減塩しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・一味唐辛子…少々
- A {

作り方

- ①切り干し大根と長ひじきは水でもどしておき、食べやすい長さに切る。
さらに鍋でサッと茹でてから水で冷ます。
- ②にんじんは千切りにし、ボウルに入れラップをしてレンジ500wで2分程加熱する。
- ③ミニトマトは半分に切り、小ねぎは小口切りにする。
にんにくはすりおろす。
- ④①と②の水気をきりボウルに合わせ、さらにAを加えて混ぜ合わせる。
ミニトマトをかざり、一味唐辛子をかける。

貧血・骨粗しょう症予防レシピの紹介です。切り干し大根やひじきには、鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、造血や丈夫な歯や骨の生成に関わっています。

特に女性は貧血や骨粗しょう症になりやすく、これらの栄養素を普段から意識して摂りましょう。

■栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー/51kcal たんぱく質/1.7g 脂質/1.8g 鉄量/1.7g
炭水化物/9.6g 食塩相当量/0.4g カルシウム/53mg