

おもができますように

各こども園で植え方のお話をよく聞いてから、さつまいもの苗植えをしました。「土のお布団をかけてあげよう」「すぐにおもができますといいな」とお話をしながら、楽しく植えることができました。「はやく大きくなってね」と声をかけ、水やりや草取りなど、お世話もしています。



避難訓練をしています～不審者侵入～

知らない人が来た時の避難の仕方について、お話を聞いたり紙芝居を見たりしました。避難訓練ではしっかりと約束を守り、呼びかけや笛の合図で慌てず落ち着いて避難することができました。



子育て支援センターではお母さんに楽しんで子育てをしてもらおうと、今年度よりエクササイズを企画しました。先生の元気なパワーのもと、家事をしながら出来るストレッチや、音楽に合わせてのエアロビなどで、リフレッシュができました。

すこやか講座「木のおもちゃで遊ぼう」

開催日	時間	場所
7月11日(木)	10:00～11:00	中央子育て支援センター

*申込 各こども園・支援センター

キッズピクス

開催日	時間	場所
7月17日(水)	10:00～11:00	森部こども園

*未就園児対象(要予約)

お母さんのためのエクササイズ

開催日	時間	場所
7月19日(金)	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
7月26日(金)	10:00～11:00	結子育て支援センター



切り干し大根のサラダ～じゃこドレッシング～



■材料(4人分)

- ・切り干し大根…40g
- ・きゅうり…80g
- ・ミニトマト…80g
- ・ちりめんじゃこ…20g
- A {
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酢…大さじ2
 - ・サラダ油…大さじ2

■作り方

- ①切り干し大根は水で戻して、熱湯で5分茹でる。ザルにとり冷水で冷やしてから、軽く絞る、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは縦半分にして斜め薄切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。火を止めて、Aと切り干し大根を加えて、さらにきゅうりとミニトマトを和える。

貧血予防レシピです。切り干し大根に含まれる鉄分はトマトに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで、体内への吸収がよくなります。また、鉄分の吸収を良くするためには、胃酸の分泌が必要です。よく噛んでゆっくり食べましょう。

■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー/108kcal たんぱく質3.7/g 脂質6.3/g
炭水化物9.4/g 食塩相当量0.8/g