

民生児童委員さんと遊んだよ！

民生児童委員さんと伝承遊びをしました。コマをまわせなかった子も紐の巻き方やコマの手放し方など丁寧に教えていただきました。他にもかるた取り・すごろくなどお正月の遊びを楽しみました。



ママサークル



子育て支援センターには、お母さんたちの自主運営サークルがあります。支援センターの部屋を利用して自分たちで計画し実施されています。

ただいま、令和2年度の会員募集中です。

お母さんのためのエクササイズ

開催日	時 間	場 所
2月7日（金）	10：00～11：00	中央子育て支援センター

にこにこタイム「ひな人形をつくろう」

開催日	時 間	場 所
2月12日（水）	9：00～11：00	各子育て支援センター

*申し込みは各こども園・支援センターまで

キッズビクス

開催日	時 間	場 所
2月19日（水）	10：00～11：00	中央こども園

*安八未就園児対象

イチママ交流会

開催日	時 間	場 所
2月21日（金）	10：00～11：00	中央子育て支援センター

*0歳児を育てるママたちの交流会



白菜と春菊の桜エビナムル



高血圧予防レシピです。春菊などの香物野菜を使ったり、桜エビなどの旨味の多い食材を使うと、薄味でも満足感が高まります。また、ごま油にも風味やこくがあり、減塩の助けとなりますが、エネルギーが高いため、使いすぎには注意しましょう。

■作り方

- ①白菜は3mm幅、春菊は3cmの長さに切り、それぞれ塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹でて、冷水にとって水気をしっかり絞る。
- ②Aを混ぜ合わせて、桜エビと一緒に①に和える。

■材料（4人分）

- ・白菜…200g
- ・春菊…140g
- ・桜エビ（乾燥）…大さじ1
- A
 - ・にんにく（みじん切り）…1/2片
 - ・ごま油…大さじ1
 - ・塩…少々
 - ・一味とうがらし…適量

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/51kcal たんぱく質/2.0g 脂質/3.2g
炭水化物/3.9g 食塩相当量/0.3g