



ボール遊び



泥んこ遊び



自然物遊び

こども園では、様々な活動や季節ならではの遊びを通して、考える力や知ること、学ぶことの楽しさを育みます。また「ちびっこ自然の森」を生かし、好奇心・意欲・達成感など豊かな心も育てていきます。

## 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	園庭開放 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	園庭開放 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			
牧こども園 ☎ 64-2047			

\*支援センターは4月8日から、こども園は5月から開放します。

「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。支援センターでは室内の開放があり、0歳児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。

### お母さんのためのエクササイズ

開催日	時間	場所
4月17日(金)	10:00～11:00	結子育て支援センター

### にこにこタイム「こいのぼりをつくろう」

開催日	時間	場所
4月22日(水)	9:30～11:00	各子育て支援センター

\*要予約

### ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
4月24日(金)	10:00～11:00	中央子育て支援センター



## 厚揚げと野菜のチーズ炒め



骨粗しょう症予防レシピの紹介です。骨をつくる材料であるカルシウムは一般的に不足しやすい栄養素です。成人で1日に約700～800mgのカルシウムを摂ることが勧められています。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類などを組み合わせ、積極的に摂りましょう。

### ■作り方

- ピーマンは縦半分に切り、種とヘタをとって細切りにする。にんじんは5cmの細切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ペーパーで水気をふき、1cmの細切りにする。プロセスチーズは5mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんじん、ピーマン、もやし、厚揚げの順に炒める。
- 酒、オイスターソース、塩、こしょうを加えてさらに炒め、プロセスチーズを加える。

### ■材料(4人分)

- ・ピーマン…3個
- ・にんじん…50g
- ・プロセスチーズ…60g
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・塩…少々
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・もやし…150g
- ・厚揚げ…120g
- ・酒…大さじ1
- ・こしょう…少々

### ■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/131kcal たんぱく質/7.7g 脂質/8.9g  
炭水化物/4.2g 食塩相当量/0.8g カルシウム/178mg