

子育ての部屋

新しいお友だちを迎えよう

4月に入園したお友だちを保育園に迎える会をしました。みんなで歌をうたったり、一緒に絵本を見たりして楽しく過ごすことができました。最後に年長児から手作りのプレゼントを渡しました。これから仲良く遊ぼうね。



野菜の苗を植えました

保育園の畑に野菜の種や苗を植えました。園児たちは野菜が育つ様子を見ていろいろな発見をしたり、世話をしたりして、収穫するのを楽しみにしています。収穫できるようになったら、みんなでおいしくいただきます。早く大きく育ててね。



みんなで遊ぼう「ちびっこ広場」



ちびっこ広場では、園児と一緒に園庭で砂や川で遊んだり、うさぎを見たりしています。室内では、ままごとや木の玩具で遊んでいます。また、絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びもしていますので、ぜひ遊びにきてくださいね。

アンヒルパークで遊ぼう

開催日	時間	場所
5月7日(月)	10:00～11:00	アンヒルパーク

※現地集合、現地解散
※お弁当、水筒を持参してください。

ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
5月10日(木)	10:00～11:00	結保育園

※0歳児を育てるママたちの交流会です。
※詳細は支援センター(☎62-7885)までお尋ねください。

キッズピクス

開催日	時間	場所
5月17日(木)	10:00～11:00	中央保育園

※安八町未就園児対象

健康長寿+1 プラスワン!

小松菜のごま辛子炒め



- 材料(4人分)
小松菜…150g
鶏ささ身…1本
油揚げ…小1枚
片栗粉…小さじ1/2
- A {
白だし…小さじ1
みりん…小さじ1
練り辛子…小さじ1/2
すりごま…大さじ1

■作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、フライパンで表面がカリッとするまで両面を焼き、取り出して細切りにする。
- ②小松菜は長さ5cm幅に切る。鶏ささみは食べやすい大きさにそぎ切りにして、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに鶏ささみを入れて、中火で炒める。火が通ってきたら小松菜を加えて炒める。葉がしんなりし始めたら、ふたをして弱火で1～2分加熱する。全体に火が通ったら①と混ぜ合わせたAを加えて、混ぜ炒める。

■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー/43kcal たんぱく質/4.2g 脂質/1.8g
炭水化物/2.0g 食塩相当量/0.2g

今月は、貧血予防レシピの紹介です。小松菜やほうれん草など青菜の野菜、油揚げなどの大豆製品には、鉄が豊富に含まれています。しかし植物性食品に含まれる鉄は吸収されにくいので、たんぱく質が豊富な鶏ささみを食べ合わせると吸収率がアップします。