

「こんなに大きくなったよ！」こどもの日のお祝い

こどもの日にちなみ由来を聞いたり、歌をうたったり、自作のこいのぼりを見せ合い、元気に大きくなったことを喜びみんなでお祝いをしました。体を思い切り動かして楽しい時間を過ごしました。



「右よし！左よし！」手を挙げて渡りましょう

子どもの交通事故の原因は飛び出しが多いと言われていいます。交通教室を開催し警察の方から道路の歩き方、渡り方などを教えてもらい、実際に信号機を見て道路を渡る練習もしました。「飛び出しはしません。道路では遊びません」と約束をしました。



ゼロママ交流会



初めての企画交流会！ゼロ歳のお子さんを持つママたちが集まって実施しました。ふれあい遊びやペープサート（紙人形劇）を見て楽しみました。今回のママ同士の交流会では『今一番大変な事について』をテーマにお話して頂きました。不安や悩みを抱えていることはみんな同じですね。次回は8月30日（木）中央保育園子育て支援センターにて行います。

キッズビクス

開催日	時間	場所
6月14日（木）	10:00～	結保育園

※安八町末就園児（※予約は要りません）
※遊戯室にて、ボールやマットを使って遊びます。

お散歩デー

開催日	時間	場所
6月20日（水）	10:00～	各支援センター

※園周辺を親子で散歩します。（ベビーカーでの参加可）
※雨天中止（ちびっこ広場は開放します。）

にこにこタイム「七夕飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
7月4日（水）	10:00～11:00	各支援センター

※安八町末就園児対象（※事前予約が必要です）
※親子で簡単な笹飾りを製作します。



6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です!!

えのきともやしの中華サラダ



- 材料（4人分）
えのき…100g
もやし…100g
かいわれ大根…1/2パック
ハム…2枚
- A { 酢…大さじ1
砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1/2

■作り方

- ①えのきは石づきを落として2等分に切る。かいわれ大根の根元も落としておく。ハムは3mm幅の細切りにする。
- ②えのきともやしを熱湯で茹でる。全体に火が通ったら、ザルに取り水切りをして冷ます。
- ③パウで混ぜ合わせたAと②とハムを合わせ、盛り付ける。盛り付けた上にかいわれ大根をちらす。

■栄養成分表示（1人分あたり）

エネルギー /40kcal たんぱく質 /3.1g 脂質 /2.0g
炭水化物 /4.0g 食塩相当量 /0.5g

今月は、糖尿病予防レシピの紹介です。えのきなどのキノコ類には食物繊維が豊富に含まれており血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑え、動脈硬化などの合併症を予防します。また、食物繊維は整腸効果も期待され便秘予防にもなります。