

## 秋探し、楽しいよ！！

「どんぐりみつけたよ」「どんぐりケーキ作ろう」と戸外では秋の自然物の木の実や落ち葉を拾い集め、色や形、大きさの違いに気づいたりしながら、思い思いの秋ならではの遊びを楽しんでいます。



### ちびっこ広場

ちびっこ自然の森で「みつけた」とどんぐりや落ち葉を拾ったり、秋の自然に触れながら楽しく遊んでいます。



### すこやか講座「音で遊ぼう」

開催日	時間	場所
11月10日(水)	9:45~10:15 10:30~11:00	結子育て支援センター

\*1歳8か月以上の安八町在住未就園児対象。要予約

### ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
11月16日(火)	10:00~11:00	中央子育て支援センター

\*3か月~12か月の安八町在住親子対象

### キッズビクス

開催日	時間	場所
11月17日(水)	10:00~11:00	結こども園

\*安八町在住未就園児対象

### お母さんのためのエクササイズ

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

\*要予約



### チンゲン菜と厚揚げの煮びたし



#### ■作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅に切り、茎と葉を分けておく。厚揚げは油抜きをして、縦幅を半分にしてから1cm幅に切る。
- ②鍋にAを軽く煮立たせたところに、厚揚げ、チンゲン菜の茎、葉の順に加えて煮る。

骨を丈夫にするレシピの紹介です。チンゲン菜や厚揚げにはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、筋肉や内臓を動かしたり、神経の安定を支える働きをもちます。他にも乳製品やじゃこなどの小魚、エビ、ごま等に含まれます。栄養のバランスが偏らないためにも、色々な食品からカルシウムをとりましょう。

#### ■材料(4人分)

- ・チンゲン菜…2株
  - ・厚揚げ…1枚
- A
- ・だし汁…300ml
  - ・しょうゆ…大さじ2
  - ・みりん…大さじ2
  - ・酒…大さじ1

#### ■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/86kcal たんぱく質/4.6g 脂質/3.5g  
炭水化物/6.7g 食塩相当量/1.5g カルシウム/152mg