

みんな大きくなったね！

友だちと一緒に楽しいこと、頑張ったこと、たくさん思い出ができました。一年間でたくさんのことを経験し心身共に大きく成長した子どもたちは、進級・進学に胸を膨らませていきます。



親子教室

1歳児の親子教室では、色鮮やかな粘土を丸めたり伸ばしたりして、お母さんも子どもと一緒に楽しみました。来年度も親子教室を計画していますのでお楽しみに！



にこにこタイム「手形・足型アート」

開催日	時間	場所
3月9日(水)	9:30~11:00	各子育て支援センター

*安八町在住未就園児親子対象。要予約。

イチママ交流会

開催日	時間	場所
3月11日(金)	10:00~11:00	中央子育て支援センター

*1歳児を育てるママたちの交流会です。

今年度のちびっこ広場は3月24日(木)で終了します。名札は引き続き使いますのでお願いします。また、来年度のちびっこ広場は4月13日(水)から開始です。詳しいことは「広報あんぱち4月号」と一緒に配布します『安八町子育て支援事業のご案内』をご覧ください。



キャベツとしらすのおかかまぶし



■作り方

- ①キャベツは千切りにして塩を加えてもみ、しんなりするまでおき、出てきた水分をしぼる。しょうがも千切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、しらす、しょうが、ごま油を加えて混ぜ合わせ、かつお節を加えてさっと混ぜる。

野菜ファースト推進レシピの紹介です。食事の最初に野菜を食べる(野菜ファースト)と、糖質の吸収が穏やかになり、血糖値の急激な上昇を抑えます。しかし、野菜をたくさん食べることで、同時に食塩摂取量も増えがちです。しょうがや、かつお節など香りの強い食材を利用し、減塩にも心がけましょう。

■材料(4人分)

- ・キャベツ…250g
- ・しらす…30g
- ・しょうが…1かけ
- ・かつお節…5g(1袋)
- ・塩…小さじ1/3
- ・ごま油…小さじ2

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/ 43kcal たんぱく質/ 3.1g 脂質/ 2.2g
炭水化物/ 2.7g 食塩相当量/ 0.5g