

新しいおともだちと仲良く遊ぼうね!

「新しいお友だちを迎えよう」を4月18日に行いました。「これから仲良くあそぼうね」と新しいお友だちへ年長さんから手作りペンダントのプレゼントをすると、新しいお友だちはとてもうれしそうでした。



夏野菜、おおきくなあれ

園の畑に、トマトやきゅうり、なすなど夏野菜を植えました。「おおきくなってね」と水やりをしながら、野菜の生長を楽しみにしています。



ちびっこ広場では、園庭で遊んだり、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。

アンヒルパークで遊ぼう

開催日	時間	場所
5月8日(水)	10:00~11:30	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。
*雨天中止 (ちびっこ広場を開放しています。)

お母さんのためのエクササイズ

開催日	時間	場所
5月14日(火)	10:00~11:00	結こども園

キッズビクス

開催日	時間	場所
5月29日(水)	10:00~11:00	中央こども園

*安八町未就園児対象



ほうれん草としめじの白和え



- 材料(4人分)
- ・木綿豆腐 …200g
 - ・ほうれん草…1袋(200g)
 - ・にんじん …50g
 - ・しめじ …50g
 - ・酒 …大さじ1
 - A {
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・すりごま…大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて、3cm程の長さに切り、水気をよく絞る。にんじんは、千切りして茹でる。
- ②しめじは石づきを取り、1本ずつに裂いて、酒を振り、炒り煮する。豆腐は茹でて水気を切り、よくつぶす。
- ③Aの調味料と全ての材料を加え混ぜ合わせる。

動脈硬化予防レシピです。豆腐に含まれるレシチンという成分には、血管に付着したコレステロールを溶かして血流の流れを良くする働きがあります。また、その働きによりお酒を飲む人に多い脂肪肝の予防にも効果があります。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/83kcal たんぱく質/5.6g 脂質/3.8g
炭水化物/6.8g 食塩相当量/0.7g