

## 保育園のおすすめ給食

乳幼児期は発育の盛んな時期であり、食習慣の作られる大切な時期でもあります。保育園給食は子どもの成長、発達を促すよう考慮した食事内容、安全で安心、おいしくて楽しめる食事を提供するよう心掛けています。

すずらん保育園では、炒め納豆とラーメンが人気のメニューです。

### 炒め納豆 レシピ



#### ◆炒め納豆の材料（4人分）

ひきわり納豆	140g
豚挽き肉	80g
玉ネギ	80g（中玉約1/2個）
ニンジン	40g（1/4本）
ニラ	30g（約1/3束）
長ネギ	10g
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
三温糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1
卵	1個

#### ◆作り方

- ①玉ネギ、ニンジン、長ネギはみじん切りにする
- ②ニラはゆでて小さめに切っておく
- ③炒り卵を作る
- ④豚挽き肉、玉ネギ、ニンジン、長ネギを炒めてしょうゆ、砂糖、みりんを味付けをする
- ⑤④を少し冷ましてから納豆とニラを混ぜる
- ⑥炒り卵を上にかけて出来上がり



問合せ すずらん保育園（☎372-2277）

〈西の里きらきら保育園〉  
**対象** 0歳～就学前の子と親  
**日時** 9月26日(月) 10時～12時  
**内容** いやいや期について  
**定員** 先着5組  
**会場・申込み** 西の里きらきら保育園（☎375-5833）

### とび箱・マット・トランポリン教室

**日時** 10月6日～11月10日の各木曜 16時～17時15分（11月3日を除く・全5回）  
**会場** 総合体育館  
**定員** 先着12人  
 ＊6人以下の場合は中止します。  
**参加料** 全5回1500円（保険料を含む）  
**持ち物** 室内用運動靴  
**申込み** 9月30日までにスポーツ協会（総合体育館内・☎372-0808）



**抱っこ・おんぶ講座**  
**対象** 妊娠32週未満の妊婦、2歳までの子と親  
**日時** 9月22日(木) 10時～11時30分  
**内容** 親子ともに安全で快適な抱っことおんぶの方法  
**講師** おさるのて 横山千絵さん  
**定員** 先着10組  
**持ち物** 抱っこひも  
**会場・申込み** 地域子育て支援センターあい（☎376-6637）



## すくすくルーム

親子のリフレッシュの場として遊びに来ませんか。保健師や保育士による育児相談もあります。

**対象** 市内にお住まいの生後2カ月の子と親  
**日時・会場**  
 ●9月6日(火) 10時から、10時45分から＝大曲いちい保育園  
 ●9月8日(木) 10時から、11時から＝西の里きらきら保育園  
**内容** 生後2カ月児の生活リズムや育ちについての話、赤ちゃんとの遊びや絵本紹介、体重測定  
**定員** 各回先着2組  
**持ち物** 母子健康手帳・バスタオル  
 ＊自宅で検温し、保護者の方はマスクを着用して来てください。

申込み  
各開催日の3日前までに健康推進課（内線1214）

## ひろばDEもくていたいむ

時間内  
出入り自由

木のおもちゃやゲームを使って遊びませんか。



〈出張ひろばの日〉

**対象** 市内にお住まいの0歳～就学前の子と保護者  
**日程・会場**

- 9月9日(金)＝西の里会館
- 9月15日(木)＝南ヶ丘会館（大曲南ヶ丘4丁目13-1）
- 9月27日(火)＝中央公民館

**時間** 10時～12時

＊自宅で検温し保護者の方はマスクを着用して来てください。



問合せ  
子育て支援ワーカーズほっとまむ（☎090-3114-1596）