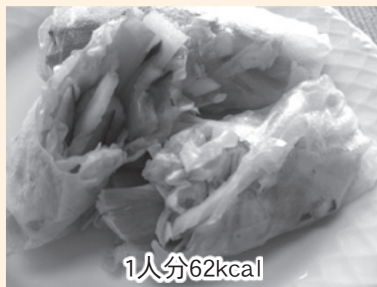


しあわせをよぶレシピ

健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

「春の野菜ロール」



1人分62kcal

ライスペーパーに色とりどりの野菜を巻き込んだ、おしゃれな一品です。

のり巻のような感覚で野菜をたっぷり食べることができます。春野菜の甘さと食感をお楽しみください。



ライスペーパー(生春巻きの皮)は米粉を原料に薄いシート状に加工し乾燥させたものです。スーパーの中華食材コーナーにあります。さっと水につけて戻してから使うのがポイントです。

毎月19日は食育の日

おとなも子どもも
毎日食べよう!
朝ごはん

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
キャベツ	200g	① キャベツは5cm幅のせん切りにして電子レンジ600Wで1分加熱する。 ② ジャガイモ、にんじんは皮をむき、5cm幅の拍子木切りにして電子レンジ600Wで2分加熱する。 ③ たまねぎはせん切りにして水にさらす。きゅうりはせん切りにする。 ④ 水を張ったボールにライスペーパーを1枚ずつさっとくぐらせる。 ⑤ かに風味かまぼこと①②③の野菜をライスペーパーでくるくる巻いて包みこむ。食べやすく切って出来上がり。
じゃがいも	40g	
にんじん	40g	
たまねぎ	40g	
きゅうり	40g	
かに風味かまぼこ	8本	
ライスペーパー	8枚	



親子で遊ぼう! 市内保育園の子育て支援

毎月テーマを決めて親子で参加できる活動を行っています(対象:1歳児から就学前まで)。
※園開放日はどなたでも利用できますが、園行事などで利用できない場合があります。

保 育 園	日 程 ・ 内 容	園(庭)開放時間
【ペンギンクラブ】☎871-5740 つばめ保育園(遠山町764-1)	4月28日(火)「こいのぼり製作」 時間10:00～	【開設時間】(月～金)10:00～17:00 【園庭開放】(土)9:30～11:00 ※要予約。
【ころころランド】☎873-5528 ふたばランド保育園(中央5-5-2)	4月15日(水)「親子ふれあいあそび」 時間10:00～※40分程度の活動。開始時間までに来園。	【開設時間・園開放】(月～金) 8:30～13:30
【ピヨピヨひろば】☎871-6928 つつじが丘ふたばランド保育園 (田宮町199-1)	4月14日(火)「新聞紙を使ってあそぼう」 時間10:00～※40分程度の活動。開始時間までに来園。	【開設時間・園開放】(月～金) 9:00～14:00
【くれよんぱーく】☎873-9560 牛久ふれあい保育園 (牛久町1606 向台小学校内)	4月16日(木)「親子リミック」 30日(木)「こいのぼり製作」 時間10:00～12:00※3日前までに電話で申し込み。	【開設時間・園庭開放】(月～金) 10:00～15:00 ※要予約。
【たんぼぼひろば】☎886-9773 ひたち野うしく保育園つくしんぼ (東猫穴町1286-1)	4月23日(木)「親子リズムあそび」 時間10:00～11:00 ※定員10組。前日までに電話で申し込み。	【開設時間・園庭開放】(月～金) 9:00～13:00、15:00～16:00
【カンガルーポケット】☎875-0056 奥野さくらふれあい保育園 (久野町725 奥野小学校内)	4月21日(火)「こいのぼりを作ろう」 時間9:30～11:00 ※前日までに電話で申し込み。	【園庭開放】(月～金) 9:30～11:00 ※前週までに申し込み。
【としおちゃん】☎874-3993 牛久みらい保育園(東猫穴町1260-11) ※0歳児から参加できます。	4月15日(水)、20日(月)「食事体験会」 時間11:00～※前日までに予約、食事代親子で450円。 4月22日(水)「つくってみよう」 時間10:30～※前日までに電話で申し込み。	【開設時間・園庭開放】(月～金) 9:00～12:00、15:00～17:00 【保育参観・参加】(月～金) 9:30～12:00
【いちごくらぶ】☎893-2618 牛久めぐみ保育園(下根町774-1) ※0歳児から参加できます。	4月17日(金)、24日(金)「こいのぼり製作」 時間10:00～※定員10組。前日までに電話で申し込み。 4月20日(月)「おはなし広場」 時間10:00～ ※4月1日(水)～5日(日)はお休みさせていただきます。	【開設時間】(月～金) 9:30～12:00、13:00～15:30

★各保育園では、育児相談を受け付けています。子育ての不安や迷い、ちょっとした悩みでもお気軽にスタッフにご相談ください。