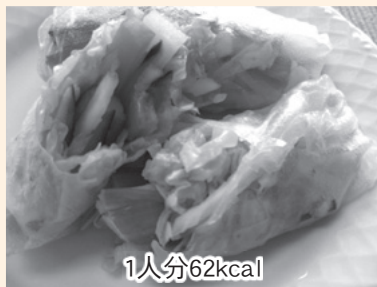


# しあわせをよぶレシピ

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