



朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★
～毎月19日は食育の日～

おやこ

クッキング

親子Cooking

レンコン入りきんぴら

●1人分のエネルギー 83kcal

〈材料 4人分〉

ごぼう…………… 240 g	サラダ油…………… 大さじ 1/2
にんじん…………… 40 g	酢 (酢水用)…………… 大さじ 1
れんこん…………… 40 g	水 (酢水用)…………… 300ml
たかのつめ…………… 1 本	
☆ 料理酒…………… 大さじ 1	
しょうゆ…………… 大さじ 1	
さとう…………… 大さじ 1	



＜作り方＞

- ① れんこんは皮をむいて酢水につけアク抜きし、せん切りする。
- ② ごぼう、にんじん（皮をむいて）はせん切り、たかのつめは種を取り輪切りにする。
- ③ 鍋で油を熱し、切った具材を入れ炒める。
- ④ ③に☆を入れ、水分がなくなってきたら皿に盛り完成。



子育て支援センター

3月の予定

☆子育て支援センターってどんなところなの？

親子の遊びの場、ママたちの出会いの場、子育ての相談の場として、親子で自由に利用できます。絵本、おもちゃ、遊具がそろえてあり、親子で参加できるイベントや講座なども実施しています。また、開設時間内には保育士がいますので、困ったとき、悩んだときは、保育士に相談することもできます。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、当面の間は事前申し込みいただき人数を制限しながら、「自由遊び」「育児相談」のみの支援となりますので、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

ご利用についての詳細は、各園にお問い合わせください。

※なお、今後の状況により開所状況が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

認定こども園 あかつき保育園

大谷口 1037 ☎ 0297(38)0101
午前 10 時～正午

さしま保育園

生子 2220 ☎ 0280(88)7505
午前 10 時～正午

認定こども園 ひまわり

辺田 1188-3 ☎ 0297(44)8384
午前 10 時～正午

認定こども園 岩井保育園

岩井 2720-8 ☎ 0297(35)1555
午前 10 時～正午

認定こども園 サンキッズ

岩井 4678-3 ☎ 0297(44)5455
午前 10 時～正午

認定こども園 ふたば

岩井 2211-25 ☎ 0297(38)7272
午前 10 時～正午

認定こども園 小山保育園(さくらの森)

小山 123 ☎ 0297(30)2241
午前 10 時～正午

認定こども園 すずのき はぐみ

長須 3746 ☎ 0297(35)4501
午前 10 時～正午

若草明德保育園

逆井 3503-14 ☎ 0280(88)8000
午前 10 時～正午