



子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ→本市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場

日にち	活動予定
2/9	体験保育・給食試食会 クラスに入って一緒に遊ぼう ※要予約
2/16	誕生会・計測日 クッキー作りをしよう
2/23	雛人形を作ろう ひな寿司を作ろう
3/2	波野保育園のひな祭りに参加しよう
3/9	絵本の読み合いを楽しもう
3/16	誕生会・計測日 散歩に行こう（寒くない格好でおいでください）

センター開放時間 月曜日～金曜日
（9:00～14:00）
場所 波野保育園 TEL 24-2800
※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）

【各センターでは】

☆おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾（バンダナ可）が必要です。



すくすく広場

日にち	活動予定
2/10	体験保育（9:30りんどう保育園集合）※要予約
2/15	絵本講座（10:00一の宮図書館集合 絵本の選び方と読み聞かせ）
2/17	調理実習（9:30一の宮保健センター集合・米1合持参） ※要予約
2/19	子育て講演会（10:00りんどう保育園にて）
2/22	誕生会・計測日 保健師による育児講座・子育て相談会
3/3	おひな様作り

センター開放時間 月曜日～金曜日
（9:00～17:00）
土曜日（9:00～）
場所 一の宮子育て支援センター
すくすくハウス（りんどう保育園横）
TEL 22-4539

※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）
TEL 22-3850（育児相談専用）

びよびよ広場

日にち	活動予定
2/9	簡単親子クッキング会 栄養士による食育講座（栄養指導・栄養相談）
2/16	絵本講座（「絵本の選び方・読み聞かせ」等・・・親子で絵本を楽しみましょう！ チャイルド社講師：高崎真氏）
2/23	誕生会・お楽しみ会 体験試食会
3/2	計測・相談・誕生会・体験試食会 おはなしボランティア「アップルさん」お話会
3/9	英語で遊ぼう！（歌やゲームで遊ぼう：阿蘇北中 ALTジャミール先生）

センター開放時間 月曜日～金曜日
週5日開所（10:00～16:00）
場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 32-3843
※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）
※第2土曜日開所しています。

今月は、食生活改善推進員協議会一の宮支部から、カルシウムたっぷりの大根葉のふりかけを紹介します。
大根葉はよく洗って小さく切り、フライパンで水分がなくなるまで炒めます。ちりめんじゃこをから炒りし、花かつおも少し炒ります。フライパンに調味料を煮立て、材料を混ぜ、汁がなくなるまでよくからめます。仕上げにいりゴマを混ぜて出来上がりです。
大根葉はビタミンA、Cや鉄分が豊富です。ゆでて冷凍しておくとも便利です。
大根は真ん中の部分はふろふき大根やおでん・大根おろしに。上の青い部分は色を出

■材料
大根葉 両手一杯くらい（300g）
ちりめんじゃこ 30g
干しえび又は花かつお 30g
いりゴマ 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
調味料 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

したい料理に使い、辛めの先の部分はなますによいでしょう。
保存法は新聞紙で巻いて、葉を上にして立てておきます。
使った残りは、穴を開けたポリ袋に入れ冷蔵庫に入れれば10日間くらいは鮮度が保てます。
野菜をおいしく食べ、生活習慣病を予防しましょう！

旬の野菜をおいしく、ムダなく使おう！

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

