



すくすくだより 3月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
	1 	2	3 ひなまつり ひなまつりの紙芝居 や手遊びを一緒に楽し みましょう！ 11:00~30分程 度ZOOMで行いま す。予約不要です。	4 	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 ホワイトデー	15 	16	17 パネルシア ター 「キャベツの中か ら」など他にも楽し いお話がたくさん！ 10:30~30分程 度ZOOMで行いま す。予約不要です。	18 	19	20
21 春分の日	22	23	24	25	26	
28	29	30	31			

<対象>
オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていない
 お子様
ピンク ⇒妊婦さん〜生後4か月頃までの
 お子様がいる方
緑 ⇒小学生までのお子様
青 ⇒大人の方

ご利用のご案内
 <対象>
 保育園・幼稚園に通っ
 ていないお子様
 <予約について>
 予約の受付は土・日祝
 日を除く平日
 10:00~16:00となっ
 ています。
 沢山のご参加お待ちしております。
 <参加費>
 無料です。
 ※コロナウィルス対策
 により、ZOOMで行う
 ものもあります。IDを
 ご一緒に送らせていた
 だきますので、是非ご
 参加ください。

お問い合わせ
 光明第八保育園
 住所：八王子市上柚木3-13-2
 TEL：042-675-4811
 HP：http://www.koumyou8.net
 担当 小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報



☆ネバネバ丼☆



☆効能・栄養素☆



保育園で人気のメニューです！ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

- <材料> 幼児4人分
- 豚ひき肉 100g
 - ひきわり納豆 80g
 - にら 40g
 - 人参 20g
 - ねぎ 25g
 - おろししょうが 3g
 - 油 小さじ1
 - ☆ しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 小さじ4
 - みりん 小さじ1

納豆が苦手でもおいしく食べられるご飯が進む栄養たっぷりのメニューです！！

- <作り方>
- ①にんじん、にら、ねぎはみじん切りにする
 - ②フライパンに油を熱し、おろししょうがを入れて香りを出し、豚ひき肉を炒める
 - ③①の野菜を入れて炒め、ひきわり納豆を加えたら☆の調味料を入れて味をつける
 - ④ごはんにかけて出来上がり

納豆に含まれる主な栄養素

- ・たんぱく質
- ・ビタミンK
- ・ビタミンB2
- ・鉄分
- ・食物繊維

ビタミンK

ビタミンKは健康な骨づくりをサポートしてくれるビタミンなんです！！
ビタミンKとして働く成分の**メナキノン**は微生物の発酵によって作られるので発酵食品に多く含まれています。納豆の中でもひきわり納豆はビタミンKが多く含まれています！！

納豆にお酢・・・



納豆には**鉄分**が含まれていますが、体内への吸収力は低い性質です。
ですが、普段食べている納豆にお酢を加えることにより「**鉄分**」の吸収力がアップするのでオススメです！
※目安量は1パックに小さじ1/2量からです。

ちょこっとお酢を加えるだけで家族の健康アップ！



Vertical red line