



子ども家庭センター「ハッこ」

わくわくクラブ

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。みなさんはいかがお過ごしですか？まもなく新年度を迎えるごか子育て支援センター。今回は人気のわくわくクラブについてご紹介させていただきます。

令和6年度より、五霞幼稚園・保育園に親しんでもらえるようスタートしたわくわくクラブは、1歳児、2歳児の未就園児のお子さんを対象とし、年間10回程度おこなっています。活動内容としては、保育者やお友だちと一緒に季節に合わせた製作をしたり、戸外遊びをしたり、お散歩に行ったりします。また、園行事に参加し、在園児と触れ合うなど、園生活を体験します。

5月の初めての登園の時にはおうちの人と離れるのが不安だったお友だちも回数を重ねるごとに笑顔が増え、楽しく通ってくれるようになり、子どもたちの成長を保護者の方とたくさん共有することができました。おうちの人と離れても保育者やお友だちと過ごす楽しさを知ってもらい、幼稚園や保育園は楽しいところだと安心してもらえたら嬉しいです。

令和7年度のわくわくクラブは5月よりスタートします。元気なお友だちに会えるのを楽しみにしています。お気軽にお問い合わせください。



食改さんによる

健康レシピ

Vol.27

えびとアスパラの三角春巻き



材料【4人分】

アスパラガス 4本
むきえび 240g
片栗粉 適量
酒 大さじ1
春巻きの皮 8枚
小麦粉 小さじ1
水 小さじ1
油 大さじ4

作り方

- ①材料を切る。下準備をする。
 - ・アスパラガス：硬い部分の皮をむき、8等分に切る。
 - ・えび：背わたをとり、片栗粉をまぶして洗う。
水気をふき取り、粗く刻み酒をもみ込む。
 - ・春巻きの皮：縦に4つに切る。
- ②春巻きの皮にえびとアスパラガスをのせ、手前から三角形に折りたたむ。水で溶いた小麦粉を巻き終わりにぬり、とめる。
- ③フライパンに油を熱し、両面こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	252kcal	10.4g	11.9g	20.8g	0.5g

ポイント

アスパラガスは、春から夏にかけて旬の時期を迎える“緑黄色野菜”です。緑色のアスパラガスには、免疫力を高めるカロテン・ビタミンC・ビタミンE、体の調子を整えるビタミンB群が多く含まれています。また、疲労回復の効果があるアスパラギン酸も含まれています。

えびには、筋肉・髪・爪など体の組織の材料になるたんぱく質や血液中のコレステロール・中性脂肪を減らしたり、疲労回復に役立つタウリンが含まれています。

4月は新年度を迎え、新しい環境での生活が始まる方もいると思います。いつの間にか心も体もヘトヘトに・・・そんなときにもぴったりのメニューです。まずはしっかり食べて、しっかり寝て、元気にすごせるといいですね。