

療育教室について

療育教室はお子さんの心身の調和的発達などについて不安を感じておられる方のための教室です。遊びなどをとおして身体の発育、知的活動・情緒の安定や社会生活などの調和的発達を促すほか、保護者に対して、療育や就学についての指導、援助をおこないます。

◆開催期間

4月から平成24年3月の毎週火・金曜日

※祝日を除きます。

◆開催時間

午前9時30分から11時30分

◆開催場所

北幼稚園 東側保育室

◆対象者

広陵町内に居住する心身の発達に不安のある就学前の幼児とその保護者

※保護者と一緒に通園できる幼児に限ります。

※他の療育教室との併行通園はできません。

◆定員 おおむね15人

◆参加費用 無料

別途費用が必要な場合があります。

◆指導員

心理発達相談員

1人

療育保育担当員

3人

◆申し込み方法

参加申込書（保健衛生課保健センター係にあります。）に必要な事項を記入して、申し込んでください。定員になりしだい締め切ります。

※参加申込書・面接のうえ、参加決定させていただきます。

※申込手続きには、印鑑が必要です。

◆申込受付期間

2月21日（月）から

3月4日（金）まで

◆申し込み・問い合わせ先

保健衛生課 保健センター係

（さわやかホール内）

☎（55）6887



ひまわり栄養教室より

～私のおススメ料理～

ひまわり栄養教室とは

栄養を中心とした健康上の知識の習得や調理の実践を、主体的（自主的）にすすめているグループです。ひまわり栄養教室の方から、手軽に作れて野菜がたくさん食べられる、おススメの一品を紹介していただきました。

◆麻婆キャベツ（2人分）◆

☆作り方☆

- ①キャベツはざく切りに、玉ねぎはくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎ、キャベツの順に入れ、さっと炒めて取り出しておく。
- ③サラダ油大さじ1/2を足して、合挽きミンチ肉を炒め、にんにくのみじん切り、しょうがのみじん切り、白ネギのみじん切り、豆板醤を加えて炒め、混ぜ合わせておいたAを加える。
- ④煮立ったら、キャベツと玉ねぎを戻し入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油大さじ1/2を回し入れる。

材料	分量	材料	分量	
キャベツ	200g	A	水	大さじ5
玉ねぎ	40g		しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1		酒	大さじ1/2
合挽きミンチ肉	100g		酢	小さじ1/2
にんにく	5g	水溶き片栗粉	片栗粉	8g
しょうが	10g		水	大さじ1
白ネギ	15g		ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2			



▲麻婆キャベツ

☆キャベツの栄養☆

キャベツに含まれるビタミンUには、胃の粘膜を正常に保ち、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防するはたらきがあります。