

とじょっこ ふなっこ

野趣をもって
東北方言により
岡本敏明 作曲

は る に な れ ば し が こ も と け て
とじょこだの ふなっこだの よるが あけたと おもうべな

フォーマルにもOK☆ セルフママネイル

卒園、卒業式や入学式だけでなく、普段でも、シンプルネイルで好印象♡ 100円ショップ商品で簡単セルフネイル♡

1. パール+1デザイン

あえて、カラーストーンをパールに合わせるとぐっとセンスがひかるデザインに☆



2. フレンチ+小さなストーン

フレンチネイルと小さなストーンがワンポイントの上品ネイル♪



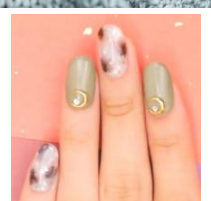
3. 輝きをプラス

ページネイルにラメグラデでやりすぎ感なし。どんなシーンにも◎



4. 流行を取り入れて

流行りのべっ甲ネイルにホワイトを取り入れて、上級おしゃれネイル♡



フライパン1つ! 鶏肉とアスパラの塩炒め

材料(2~4人分)

- 鶏もも肉.....2枚
- アスパラ.....3本
- しめじ.....1株
- すりおろし生姜.....3cm程度
(チューブでも可)
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....30~50cc
- 塩・こしょう.....適宜

作り方

- ① アスパラの下3cm くらいをピーラーで剥く。4等分くらいに切り分ける。
- ② しめじは石づきを切り落としてバラす。鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうを振って下味をつける。
- ③ フライパンに水と塩少々を入れ、中火にしてアスパラを入れてフタをする。
- ④ フライパンからアスパラを取り出しておく。フライパンに水分が残っていたら捨てる。
- ⑤ キッチンペーパーでフライパンを軽く拭いて、中火でサラダ油を熱し、生姜を入れる。生姜の香りがたったら鶏肉の皮面から焼く。
- ⑥ 鶏肉の両面に軽く焼き色がついたら、料理酒を入れてフタをし蒸し焼きにする。
- ⑦ 酒がなくなったら、しめじを入れて炒め合わせ、アスパラを加え塩・こしょう少々で味をととのえて出来上がり☆



優秀!アスパラ☆

疲労回復、スタミナ増強の効果が高いアスパラ。他にも免疫力アップ、血圧低下、腎臓や肝臓の機能回復も期待できると言われています。葉酸も含んでいて、幼児にも妊婦さんにも嬉しい食材の1つです☆

おすすめ えほん コーナー 『いちご』

真っ赤ないちごが赤ちゃんの興味をひき、また自然と語りかけられるようになっている1冊です♪

文・絵/こが ようこ
大日本図書



3月乳幼児健診		
12日(火)	乳児健診 平成30年11月生	スポカルイン 受付:12:15~12:30
7日(木)	1歳6ヶ月児健診 平成29年8月生	スポカルイン 受付:12:30~12:40
6日(水)	2歳児健診 平成28年8月生	スポカルイン 受付:12:30~12:40
13日(水)	3歳児健診 平成27年8月生	スポカルイン 受付:12:15~12:30

3月休日当番医			
3日	(日)	かきさか医院	53-2255
10日	(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
17日	(日)	兼平医院	52-3305
21日	(木)	佐々木内科小児科医院	53-5125
24日	(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
31日	(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200



☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。

☆園の開放日は月~日、午前8時~午後5時までです。

☆子育て相談日:電話、面接、訪問、月~土、午前8時~午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)



ここが美郷こども園です。

Tel : 0172-52-3890

FAX : 0172-52-3915

メール :

misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp

ホームページ :

<http://misatohoikuenn.net/>