



# ゆめキッズ



春の陽ざしをいっぱいあびて、草花や虫たちの元気な声があちらこちらで聞こえてきそうです。子どもたちも暖かい春の風を感じながら、元気いっぱい飛び跳ねていることでしょう。 待ってたよ!春!



## ゆめちゃんの子育て絵日記 Part13

“わたしも おひめさま”の巻



P.N ふたばちゃん  
(田川公園種園)

## 淀川河川敷にレッツGO!



広々とした原っぱで、のんびりしろつめ草を摘んだり、自然を満喫!バーベキュー広場の横にはアスレチックもあるよ。



## 旬の野菜で元気アップ!! (春野菜編)

さつまいも 里芋  
しいたけ しめじ  
チンゲン菜

秋 冬

大根 人参 白菜  
かぶ ブロッコリー  
ほうれん草  
ごぼう

トマト ピーマン  
なすび きゅうり  
さやいんげん

夏

旬の野菜

春

新じゃが 新玉ねぎ  
たけのこ 春きゃべつ  
アスパラガス

ビタミンCは熱に弱いので生食がおすすめ

### おいしい春野菜の選び方 <ワンポイントアドバイス>

#### 春キャベツ

- 葉の巻きがゆるやかで、みずみずしく、芯の切り口が割れていないもの。
- × 半分にカットされているものは芯のあたりが盛り上がっているとNG



買ったらずめにサッと塩ゆでする。日がたつと固くなって味が落ちるよ。

#### アスパラガス

- 茎が太く、穂先がしまっていて全体に緑の鮮やかなもの
- × 切り口が茶色に変色しているしわがある。曲っているものはNG

#### 新玉ねぎ

- 表面がよく乾いてつやのあるもの
- × 表面を軽く押して、柔らかい部分があるものは腐っていることがある。芽の出ているものもNG



柔らかく辛みも少ないのでスライスしてサラダにも!

あなたの子育てに使える・活きた情報をゲット!  
どこの窓口が担当で、どんな手続きをすればいいのかすぐ解決!

子育ての総合相談案内がオープンするよ!

(区役所1階11番窓口)

“すまいる ☺ すてっぷ”

利用無料  
4月1日～

