

● 地域交流会の開催について

1. 日時 4月27日（金）午前10時～11時
2. 場所 江戸川保育園（江東園）
3. 参加者 地域の方、江戸川保育園児、江戸川みまもり隊
4. 内容 兜づくりなど



4月にちなんだ、豆知識で

少し遊びましょう。

- 問題 ① 4月を表しているのは？
ア：卯月 イ：文月 ウ：皐月
- 問題 ② 4月が旬のグリーンアスパラ
食べるのはどの部分？
ア：花 イ：葉 ウ：茎
- 問題 ③ ランドセルの言葉の由来は？
- 問題 ④ 春に吹く風を春一番と言います。
では、春二番はあるのでしょうか？
(答えは右下に)

簡単料理にチャレンジ！！

チンゲンサイとしめじの煮びたし

(2人分)

チンゲンサイ2株 しめじ1/5パック
しょうが少々 だし2/3カップ
醤油小さじ1 みりん小さじ1/2

作り方：チンゲンサイは4cmに切り
軸の太い所は2～3つに切る。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。
鍋にだしをあたため、しょうがの千切り
チンゲンサイ・しめじを入れ、醤油、
みりんを加えてふたをし、煮立ったら
火を弱めて4～5分煮る。

さあ出来上がりです。

1人分：塩分0.6g
17kcal

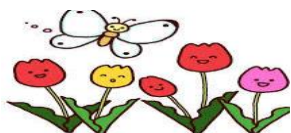


「地域のお茶の間」

今月は”兜づくり”などです
4月27日（金）
午前10時～11時 兜づくり
江戸川保育園（江東園）
午後1時～3時 歌など
みまもり隊事務所
皆様のご来場をお待ちしています。



● 豆知識の答え



なまってランセル⇒ランドセルとなったそう。

- ① 卯月（うづき）
- ② 茎（疲労回復効果の
高い野菜）
- ③ オランダ語で背負いカバンの事を
ランセルと呼んだとの事。
- ④ あります。4月の桜が満開の
ころに吹く風を春二番と呼ぶ。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>
代表 伊久美 明