

防火教室

こども園では、防火教室を開催しています。避難訓練の様子を消防士さんに見てもらったり、年長児はホースを手に真剣な顔で放水体験をしました。またDVDを見せてもらい火事の怖さを知り、「火遊びはしません」と消防士さんと約束しました。



キッズビクスの様子



人形劇団「ピーマン」さんによる「ゆうくんのミキサー車」の人形劇。ミキサー車に乗っているような場所を冒険したゆうくんのお話でした。

たくさんの動物たちがでてきたり、歌に合わせて手拍子をしたりと親子で楽しむことができました。

キッズビクス

開催日	時間	場所
12月4日(水)	10:00~11:00	南條こども園

にこにこタイム「クリスマスの飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
12月5日(木)	10:00~11:00	各支援センター

今年のちびっこ広場は12月26日(木)で終了します。

新年は1月6日(月)から開始します。



タラと根菜のグラタン



- 材料(4人分)
- ・生タラ…4切れ
 - ・薄力粉…大さじ1
 - ・里芋…100g
 - ・にんじん…60g
 - ・バター…10g
 - ・粉チーズ…小さじ4
 - ・乾燥パセリ…適量
- <ホワイトソース>
- ・バター…15g
 - ・薄力粉…大さじ2
 - ・牛乳…2カップ
 - ・顆粒ブイヨン…小さじ2
 - ・塩こしょう…少々

低栄養予防レシピです。タラや牛乳などの乳製品に含まれるたんぱく質は筋肉の材料になるだけでなく、免疫機能のもととなり風邪などの感染症から体を守る働きを持ちます。また、里芋やにんじんには体を温める効果があります。

■作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、ペーパーで水気をとる。里芋は皮をむいて乱切り、にんじんも乱切りにする。
- ②里芋とにんじんは少し水をはった耐熱容器に入れて、ラップをかけ500wのレンジで5分加熱する。
- ③タラに薄力粉をまぶし、バターをひいて熱したフライパンで両面を焼き一度取り出す。
- ④フライパンの汚れを取り、ホワイトソース用のバターを溶かし、薄力粉を加えて弱火で炒める。全体が泡立ったら牛乳と顆粒ブイヨンを加えて、とろみが出るまで煮る。
- ⑤④の中タラにと里芋、にんじんを加えてひと混ぜし、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥耐熱容器に入れて粉チーズをふり、220度のオーブンで10分焼き、仕上げに乾燥パセリを飾る。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/206kcal 脂質/8.4g たんぱく質/16.9g
炭水化物/14.5g 食塩相当量/1.0g