

## さつまいも、おおきくなあれ

「大きなさつまいもができる  
といいな」と思いを込めて、園  
の畑にさつまいもの苗を一人一  
本ずつ植えました。今は水やり  
をしながら苗の生長を楽しみに  
しています。



## 親子教室

同じ年齢の子の親子が参加する教室です。散歩に行ったり、粘土やスライムで遊んだりします。



## キッズピクス

開催日	時間	場所
7月14日(水)	10:00~11:00	ふたばこども園

\*安八町未就園児対象

## すこやか講座「木のおもちゃで遊ぼう」

開催日	時間	場所
7月21日(水)	9:30~10:15 10:45~11:30	結子育て支援センター

\*要予約

## イチママ交流会

開催日	時間	場所
7月27日(火)	10:00~11:00	中央子育て支援センター

\*1歳児を育てるママたちの交流会です。要予約

## お母さんのためのエクササイズ

開催日	時間	場所
7月30日(金)	10:00~11:00	結子育て支援センター

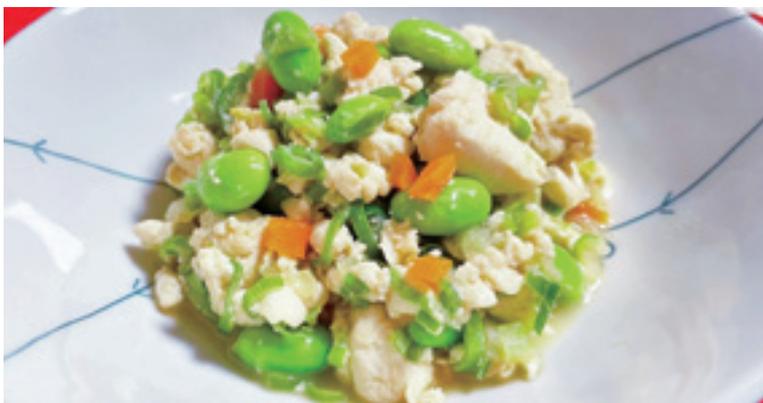
\*要予約



# 健康長寿+1 プラスワン!



## 枝豆たっぷり炒り豆腐



### ■作り方

- ①にんじん、長ネギはみじん切り。枝豆は下茹でして、皮をはずしておく。
- ②熱したフライパンに木綿豆腐を入れて、細かく崩す。さらに、にんじん、長ネギ、枝豆を加えて中火で炒める。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせて、全体に火が通るまで加熱する。火を止めて、ごま油を全体に回しかける。

貧血予防メニューです。枝豆は、鉄分や葉酸などの赤血球をつくるための栄養素を多く含みます。また、食物繊維も豊富で整腸作用などが期待されます。

### ■材料(4人分)

- ・木綿豆腐…180g(約1/2丁)
- ・にんじん…1/5本
- ・長ネギ…1/3本
- ・枝豆(皮つき)…250g
- ・A
  - ・みりん…大さじ1
  - ・しょうゆ…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ2
  - ・和風顆粒だし…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1

### ■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/113kcal たんぱく質/7.2g 脂質/5.1g  
炭水化物/8.8g 食塩相当量/0.6g