

英語で遊ぶの楽しいよ

パトリック先生が、各保育園を1週間ごとに巡回しています。年長組は絵カードやゲーム遊び、音楽に合わせてリズム遊びをして、英語とふれあいながら楽しんでいきます。



親子劇場楽しかったね!

12月2日(日)に、中央公民館大ホールで保育園保護者会連合会主催による親子劇場が開催されました。今年は、プレジャーBのコメディ・クラウン・サーカスを観劇し、親子で笑いながら楽しむことができました。



にこにこタイム「クリスマス飾り作り」

親子で一緒にツリーやベルを貼ったり描いたりしてクリスマスブーツを作りました。ブーツには何を入れたのかな。



キッズピクス

開催日	時間	場所
1月24日(木)	10:00~11:00	結保育園

*安八町未就園児対象。予約不要

*ボールやフープを使って体を動かすことを楽しみます。

すこやか講座『ベビーマッサージ』

開催日	時間	場所
1月30日(水)	10:00~11:00	結保育園

*安八町未就園児対象。要予約

*申込み用紙は各保育園・各子育て支援センターにあります。



タラと白菜のおろし煮



糖尿病予防レシピです。タラは糖質・脂質が少なく、たんぱく質が豊富で低カロリーな食材です。血糖値の安定だけでなく、ダイエット中の方や、スポーツをしている方にもおすすめです。

■材料(4人分)

- ・タラ…4切れ
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1
- ・白菜…1/4個
- ・大根…1/6本
- ・だし汁…120ml
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々
- ・七味唐辛子…少々

A

作り方

- ①タラはキッチンペーパーで水気を取り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、タラの両面を焼き、いったん取り出す。
- ②白菜はひとくち大の削ぎ切りにする。フライパンで白菜を炒め、Aの材料を加える。蓋をして中火で5~6分煮てから①のタラを上に乗せて、さらに7分煮る。
- ③大根はおろして水気を絞り、最後に②に加えて軽く混ぜ、器に盛って七味唐辛子を振る。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/134kcal たんぱく質/15.7g 脂質/1.3g
炭水化物/11.2g 食塩相当量/1.3g