

おおきなあれ保育参観

12月22日(土)、各園で保育参観“おおきなあれ”が行われました。たくさんの方の大きな拍手を受け、子どもたちは気持ちが盛り上がり、舞台の上で楽しく元気いっぱいに遊戯や表現遊び、そして劇あそびを行うことができました。みんながキラキラ輝いてみえました。



お正月あそび、たのしいよ!

昔から親しまれているお正月遊びを民生児童委員さんと一緒に楽しみました。こま、カルタにすごろくあそび、どの遊びもくり返し楽しみ、上手くできた時にはとてもうれしそうでした。民生児童委員さんとたくさん触れ合うことができました。



サークル活動

子育て支援センターの部屋を利用して、お母さんたちの自主運営によるサークルが活動をしています。季節の製作、遊び、交流会など楽しい企画がいっぱいです。お気軽にどうぞ。



キッズビクス

開催日	時間	場所
2月14日(木)	10:00~11:00	中央保育園

*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。

にこにこタイム『人形劇』

開催日	時間	場所
2月6日(水)	10:00~11:00	中央保育園

*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。



たっぷり野菜のボルシチ風スープ



- 材料(4人分)
- ・牛こま切れ…100g
 - ・にんじん…1/2本
 - ・キャベツ…100g
 - ・大根…100g
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・水…3カップ
 - ・固形コンソメ…1個
 - ・カットトマト缶…150g
 - ・塩…少々
 - ・こしょう…少々

作り方

- ①牛肉は3cm幅に切る。にんじんは千切りに、キャベツは1cm幅の短冊切りに、大根は1cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、牛肉を加えてアクを除きながら煮る。さらににんじん、キャベツ、大根、玉ねぎ、トマト缶を加えてフタをし、弱火で15分ほど煮る。
- ③塩、こしょうで味を整える。

高血圧予防レシピです。汁物は具たくさんにすると汁(スープ)の量が自然と減り減塩することができます。また、にんじんや大根に含まれるカリウムは高血圧の原因の一つとされるナトリウムの排泄を促して血圧低下を助ける働きがあります。

■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー /87kcal たんぱく質 /6.1g 脂質 /2.9g
炭水化物 /9.6g 食塩相当量 /0.7g