

こどもの日のお祝い

こいのぼりに負けないくらい元気な子どもたちが、より健やかに育つようにと願い「こどもの日のお祝い」を行いました。

お話を聞いたり、かけっこやゲーム遊びをして楽しみました。



▲キッズピクニックの様子



春のえんそく

5月8日（水）、春の遠足に出かけました。お友だちと手をつないで歩いたり、草花やテントウムシなどを見つけたり、自然を満喫しました。お母さんの手作り弁当を喜んで食べていました。

お散歩デー

開催日	時間	場所
6月6日（木）	10:00～	各子育て支援センター

*園周辺を親子で散歩します。（ベビーカーでの参加可）
*雨天中止（ちびっこ広場を開放しています。）

キッズピクス

開催日	時間	場所
6月19日（水）	10:00～11:00	結こども園

にこにこタイム「七夕飾りをつくろう」

開催日	時間	場所
7月3日（水）	10:00～11:00	各子育て支援センター

*未就園児対象（要予約）



黒豆入りちらし寿司



■材料（4人分）

- ・米…2合
- ・黒豆…30g
- ・黒豆のもどし汁…330cc
- ・昆布…8cm
- ・塩鮭…2切れ
- ・卵…2個
- ・でんぶ…少々
- ・白ゴマ…大さじ2
- ・三つ葉…1束
- ・酢…大さじ4
- ・砂糖…大さじ3
- ・塩…少々

Aはボウルで合わせる

■作り方

- ①黒豆はざっと洗い、水に浸して一晩置いておく。
- ②米をといで水をきる。炊飯器に米と①で使った黒豆のもどし汁を加えて30分浸水させる。さらに炊飯器の中へ昆布と黒豆を入れて炊く。
- ③鮭は焼いて骨をとり、身をほぐす。卵はうす焼きし、錦糸卵を作る。三つ葉は洗って3cmの長さに切る。
- ④ご飯が炊きあがったら、Aを回しかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜる。さらに焼き鮭と白ゴマを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④を皿に盛りつけて、飾りに錦糸卵・でんぶ・三つ葉を飾る。

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/394kcal たんぱく質/15.4g 脂質/6.8g
炭水化物/63.9g 食塩相当量1.5/g

メタボ予防レシピの紹介です。黒豆の色素成分である「アントシアニン」には、代謝を促し、内臓脂肪がつくのを防ぐ効果があると言われてます。また、黒豆や鮭をご飯に混ぜることで、カサが増し、満足感が得られます。