

七夕

こども園では、七夕の由来を聞いてから七夕にちなんだ遊びを楽しみました。今年も親子で願い事を考え、短冊に書いて飾りました。願いごとが叶いますように！



誕生会

毎月の誕生会では、みんなで誕生日の歌をうたったり、フォークダンスをしたりしてお祝いしています。お友達に祝福してもらった園児は素敵な笑顔で喜びます。



交通教室

未就園児の親子を対象にチャイルドシートや交通安全についておまわりさんからお話を聞き、啓発グッズを頂きました。



ニコニコタイム「夏の遊びをしよう」

開催日	時間	場所
8月7日(水)	10:00～11:00	各子育て支援センター

*申込 各こども園・支援センター

キッズピクス

開催日	時間	場所
8月21日(水)	10:00～11:00	ふたばこども園

*未就園児対象

ちびっこ広場お休みのお知らせ

8月13日(火)・14日(水)・15日(木)は夏期家庭保育のためお休みします。



鶏肉と野菜いっぱいラタトゥイユ



- 材料(4人分)
- ・鶏もも肉(皮なし) …250g
 - ・なす…1/2本
 - ・ズッキーニ…1/2本
 - ・黄パプリカ…1/2本
 - ・トマト…1個
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・ニンニク…1/2片
 - ・オリーブ油…大さじ 1/2
- A {
- ・酒…大さじ 1
 - ・しょうゆ…小さじ 1
 - ・塩…少々
 - ・こしょう…少々
 - ・ケチャップ…大さじ 1
 - ・砂糖…小さじ 1

■作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。なすは乱切りにして、水に浸す。ズッキーニは5mm幅の輪切り、パプリカは種を取って乱切りにする。トマトは角切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、ニンニクは粗みじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火で炒め、香りがたったら鶏肉を炒めて、火が通ったら一度鶏肉を取り出し、残りの野菜を全て加えて焦がさないように炒める。
- ④Aの調味料を全て入れてフタをして、弱火でコトコト20分煮込み、鶏肉を加えてさらに10分ほど煮る。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/164kcal たんぱく質/14.8g 脂質/6.1g
炭水化物/11.8g 食塩相当量/0.6g

野菜メニューの紹介です。1人前あたり約100gの野菜をとることができます。野菜は1日350gを目標にしっかり食べましょう。また、野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。薄味を意識して減塩にも心がけましょう。