

保育参観(運動会ごっこ)

今年度は、保育参観で子どもたちの運動遊びの様子を見ていただきました。かけっこや遊戯など、どの園児も笑顔で頑張りました。



キッズビクス

キッズビクスとは専門講師による親子体操です。かけっこをしたりボール・フープなどを使って遊びながら体を動かします。10月はパラバルーンで遊びました。



キッズビクス

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

*安八町在住未就園児対象

健康長寿+1 プラスワン!

さつまいもとブロッコリーのごま和え



■作り方

- ①さつまいもは3mm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは子房に分ける。
- ②耐熱容器にさつまいもとブロッコリーを入れラップをし、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③温かいうちに、Aを加えて和える。

動脈硬化予防レシピの紹介です。ブロッコリーにはβカロテン、さつまいもにはビタミンC、ごまにはビタミンEが豊富に含まれ、強い抗酸化作用を持つとされています。この作用により、血栓ができるのを防ぎ、血流をよくしてくれる効果が期待できます。また、冷え症などの解消にも役立ちます。

■材料(4人分)

- ・さつまいも…160g
- ・ブロッコリー…160g
- A
 - ・すりごま…大さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ2
 - ・顆粒和風だし…小さじ1

■栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー/104kcal	たんぱく質/3.5g
脂質/2.8g	炭水化物/17.6g
食塩相当量/0.7g	