

がんばった運動会 たのしかったね！

10月8日（月・祝）に各保育園で「げんきいっぱいうんどうかい」が開催されました。大勢のお客さんの声援の中、かけっこや遊戯など張り切る園児たちの姿がたくさん見られました。



ちびっこ広場

ちびっこ広場では、室内だけでなく園庭やちびっこ自然の森でも遊びます。ローラー滑り台をしたり、ウサギにえさをあげたりして親子で楽しんでいます。



キッズビクス

開催日	時間	場所
11月8日（木）	10:00～11:00	南條保育園

* バルーンやフープ、ボールを使った親子遊びをします。

ここにこタイム「クリスマスの飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
12月5日（水）	10:00～11:00	中央保育園 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。



ほうれん草ときのこのミルクスープ



■材料（4人分）

- ・ほうれん草…1束（200g）
- ・まいたけ…1パック（100g）
- ・ベーコン…30g
- A {
 - ・水…200ml
 - ・固形コンソメ…1個
 - ・牛乳…300ml
 - ・塩…少々
 - ・こしょう…少々

作り方

- ①ほうれん草は水で洗い、ラップをかけて電子レンジ600wで30秒加熱する。加熱したほうれん草は冷水にかけ、水気を絞ってから3cm長さに切る。
- ②まいたけは石づきを落とし、小房に分ける。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③鍋にまいたけとベーコン、Aを加え火にかける。煮立ったら弱火にして3分程加熱する。さらにほうれん草、牛乳を加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整える。

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー /97kcal たんぱく質 /5.1g 脂質 /7.2g
炭水化物 /6.7g 食塩相当量 /0.8g

体のカルシウムの量は20歳頃をピークに徐々に減っていきます。牛乳やほうれん草はカルシウムを多く含む食品です。また、牛乳にはほうれん草に含まれるシュウ酸の排泄を促して尿路結石のリスクを抑える働きもあります。