

## 防火教室

子どもたちが防火についての意識を高めるため、防火教室に参加しました。避難訓練をし、初期消火活動を見たり、放水体験をしたり、DVDを見て楽しみながらも、火事の恐ろしさを知りました。



## 勤労感謝の慰問

年長児が製作したくす玉を持って、各園の施設へ慰問に行きました。「いつも、みんなのためにお仕事をしてくださってありがとうございます」とメッセージを伝え、感謝の気持ちを持つこと、伝えることを経験しました。



## キッズボックス

親子体操や全身を使った遊びを楽しんでいるキッズボックス。人数に応じて、大玉やバルーン遊びもします。室内で過ごすことが多いこの季節、広い遊戯室で一緒に遊びましょう！



### キッズボックス

開催日	時間	場所
12月6日(木)	10:00～11:00	牧保育園

\*安八町未就園児対象。予約不要  
\*ボールやマットを使って体を動かすことを楽しめます。

### にこにこタイム「季節の飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
12月5日(水)	10:00～11:00	各子育て支援センター

\*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。

### 年末年始のお知らせ

今年のちびっこ広場は、12月27日(木)で終了します。新年は1月7日(月)から開始します。



### 豚肉と春菊のさっと炒め



#### ■材料(4人分)

- ・豚薄切り肉…250g
- ・春菊…1束
- ・にんじん…100g
- ・ごま油…大さじ1
- A {
  - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・いりごま…小さじ1

#### 作り方

- ①春菊は茎と葉に分けて、茎は斜め薄切りに、葉は3cm幅に切る。  
にんじんは3cm幅の短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- ③肉の色が変わったら、Aを加えて炒めて全体になじんだら、火を消して春菊を加えてさっと混ぜ、予熱で火を通す。器に盛り、いりごまをちらす。

インフルエンザ予防・回復メニューです。春菊やにんじんは、ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAを豊富に含んでいます。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は力の源となるエネルギーを作ります。発熱時はビタミンB1を体の中でたくさん使うため、積極的にとりましょう。

#### ■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー/274kcal たんぱく質/10.5g 脂質/22.7g  
炭水化物/4.9g 食塩相当量/0.9g