

たくさんの温かい拍手をありがとう!~おおきくなあれ保育参観~

2019年最後の保育参観“おおきくなあれ”が行われました。大勢のお客様の前で緊張しながらもステージの上では、元気いっぱい楽しく歌を歌ったり、表現遊びや劇遊びをしました。この1年間の成長や、自信をつけていく子どもたちの頼もしい姿を見ることができました。



親子教室の様子

子育て支援センターでは、1・2歳児を対象とした親子教室を開催しています。12月はぷちぷちに絵の具をつけてスタンプ遊びをしました。

すこやか講座「音を楽しもう！」

開催日	時間	場所
1月16日(木)	10:00~11:00	中央子育て支援センター

*申し込みは各こども園・支援センターまで

キッズビクス

開催日	時間	場所
1月22日(水)	10:00~11:00	結こども園

*未就園児対象

ゼロママ交流会

開催日	時間	場所
1月31日(金)	10:00~11:00	結子育て支援センター

*0歳児を育てるママたちの交流会



豚肉と野菜のあんかけそば



糖尿病予防レシピです。そばは主食の中で比較的血糖値の上昇がゆるやかな食品です。食物繊維も多いため血糖値が気になる人には、ほかの麺類よりもおすすめです。野菜やきのこで具たくさんにして、一口ずつゆっくりよく噛んで食べましょう。

■作り方

- ①白菜は縦半分に切り、2cm幅に細切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②鍋にめんつゆを入れて温め、豚肉、にんじん、白菜の順に加えて煮る。野菜がしんなりしたら、しめじを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③そばは茹でて、冷水で洗ってから水気をきり、器に盛りつける。上から②のつゆをかける。

■材料(4人分)

- ・そば…乾めん320g
- ・白菜…400g
- ・しめじ…200g
- ・めんつゆ(ストレート)…6カップ
- ・片栗粉…大さじ1
- ・豚もも薄切り肉…200g
- ・にんじん…180g
- ・水…大さじ1

■栄養成分表示(1人分当たり)

- エネルギー/469kcal
- 炭水化物/76.0g
- 脂質/7.4g
- 食塩相当量/2.9g
- たんぱく質/26.8g