

一年楽しかったよ!

毎日、泣いたり笑ったり、お友だちと一緒にいっぱい遊んだよ。楽しかった思い出がこんなにたくさんできました。これからも元気よく遊んで大きくなります。



積み木遊び
友だちと力を合わせるとこんなに大きな物も作れるようになりました。



泥んこ遊び
とろとろ～、ぺたぺた～
土の感触はとっても気持ちよかったです。



自然物遊び
友だちと工夫して木の実や葉っぱを飾ったら、素敵になりました。

誕生会



毎月第4木曜日に子育て支援センターの部屋で誕生会を行っています。みんなでひとつ大きくなったことをお祝いしています。

にこにこタイム「手型・足型アート」

開催日	時間	場所
3月4日(水)	10:00～11:00	各子育て支援センター

*申し込みは各こども園・支援センターへ

新年度のちびっこ広場は3月26日(木)で終了します。名札は引き続き使いますのでお願いします。

また、4月8日(水)に来年度のちびっこ広場利用の登録受付を開始します。詳しくは「広報あんぱち4月号」と一緒に配布します。『安八町子育て支援事業のご案内』をご覧ください。



健康長寿+1 プラスワン!



蒸し豚の温野菜～梅ごまドレッシングがけ～



低栄養予防レシピの紹介です。豚肉のたんぱく質は肉類の中で最もアミノ酸バランスに優れています。またキャベツやネギ、ごまと組み合わせて食べることで足腰の衰えやめまいの改善に役立つと言われていいます。低栄養予防のために筋肉の材料となるたんぱく質を多く含む食品(肉や魚、卵、大豆製品)を毎食1品摂取しましょう。

■作り方

- ①ドレッシングの材料Aを合わせておく。
- ②人参は薄めの短冊切り、キャベツは1cmのザク切り、長ネギは斜め薄切り、大葉は千切りする。
- ③蒸し器の下の段で、もやしとにんじん、キャベツを蒸す。上の段には豚肉を並べて蒸す。
- ④お皿に野菜を平らに敷き、真ん中に豚肉を乗せ、その上に長ネギ、大葉をのせる。食べる直前に①のドレッシングをかける。

■材料(4人分)

- ・豚薄切り肉…400g
- ・もやし…200g
- ・長ネギ…50g
- ・キャベツ…180g
- ・人参…60g
- ・大葉…8枚

- A
- ・練り梅…大さじ3
 - ・酢…大さじ4
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・すりごま…30g

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/239kcal たんぱく質/25.4g 脂質/20.1g
炭水化物/8.0g 食塩相当量/0.9g