

野菜を食べて 元気になるうね!

食育についての話を管理栄養士さんからたくさん聞きました。「みんなは野菜が好きですか?野菜の国の王様からお手紙が届きましたよ。」王様からの手紙をもとに野菜の形やできる場所などを教えてもらいました。野菜の影を見て野菜の名前当てをすると、「知ってる」「わかる」と興味津々でした。



おたんじょうび おめでとう!

毎月、誕生会を行いみんなでお祝いをしています。一年に一度の自分の誕生会。どの子ども楽しみにしていて張り切って参加しています。とっても素敵な笑顔を見せてくれますよ。

キッズビクス



親子で楽しく体を動かそうとの思いでキッズビクスを毎月開催しています。今年度も専門の先生の指導の下、音楽に合わせて体を動かしたり、フープやボールも使います。今年からパラバルーンを使っの遊びも増え、子どもたちは大喜びでした。



にこにこタイム「七夕飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
7月4日(水)	10:00~11:00	各支援センター

※安八町未就園児対象(※事前予約が必要です)
※申込み用紙は各保育園・支援センターにあります。

キッズビクス

開催日	時間	場所
7月12日(木)	10:00~11:00	ふたば保育園

※安八町未就園児(※予約は要りません)
※ちびっこ広場の名札をつけてご参加ください。

7月2日(月) からちびっこ広場でも水遊び・プール遊びができるようになります。



ナスと豚こま肉のみょうがポン酢炒め



■材料(4人分)

ナス…4本
豚こま肉…400g
ごま油…小さじ1

A { みょうが…3個
ポン酢…大さじ3
酒…大さじ1

■作り方

- ①ナスは2cm厚さの輪切りにする。豚こま肉は1口大に切る。みょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルにAの材料をすべて合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき、豚こま肉を炒める。肉に焼き色が付いたらナスを加えて炒め、②を加えて全体に火がとおるまで炒め合わせる。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/288kcal たんぱく質/18.3g 脂質/20.3g
炭水化物/5.0g 食塩相当量/0.6g

今月は、減塩スタミナレシピの紹介です。みょうがなどの香味野菜は味のアクセントになりうす味でもおいしく食べられます。よく噛んで香りを楽しみましょう。また、豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は力の源となるエネルギーを作る働きをしています。肉や魚などたんぱく質の豊富なものを組み合わせ夏バテを予防しましょう。