

保育参観

おおきくなあれ保育参観を開催しました。園で楽しんだ絵本やコロナ禍で限られていますが歌、手遊びなどを取り入れみんなで創った発表会になりました。また、年長児のこども演技も披露できました。検温、手指の消毒、一日一年齢、一家族一名様までの参観等いろいろご協力をいただきました。



イチママ交流会

1歳児を育てるママたちが集まって交流会をしました。日頃困っていることなどを気軽に話され、ママたちも仲良くなれたようでした。



お豆腐の和風ロールキャベツ



■作り方

- ①キャベツは芯の厚い部分をそぎ切りにして、ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。玉ねぎはみじん切りに、しめじは石づきを落として子房に分ける。小ねぎは小口切りする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐、塩、こしょうを加えて粘り気が出るまで混ぜる。8等分して俵型に丸める。
- ③キャベツで②の肉だねを包み、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ④鍋に③を並べて、しめじ、水、顆粒だし、めんつゆを加えて火にかける。沸騰したら、フタをして弱火で20分程煮込む。
- ⑤爪楊枝をはずし、器に盛りつけて、小ねぎを散らす。

肥満予防レシピの紹介です。ひき肉を半分、豆腐に置き換えるだけで1人分当たり約50kcalのエネルギーを抑えられます。また、キャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）は食べすぎや飲みすぎで傷んだ胃粘膜の修復を助けたり、潰瘍の回復に効果があります。お正月明けの食生活の乱れに注意しましょう。

■材料（4人分）

- ・鶏ひき肉…200g
- ・木綿豆腐…200g
- ・玉ねぎ…中1個
- ・塩、こしょう…各少々
- ・キャベツ…8枚
- ・しめじ…100g
- ・小ねぎ…1本
- ・水…2カップ
- ・和風顆粒だし…小さじ2
- ・めんつゆ（ストレート）…60ml

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/182kcal たんぱく質/15.2g
食塩相当量/1.6g 炭水化物/11.7g
脂質/8.8g