

楽しいことがいっぱい！ ちびっこ自然の森 だいすき！

ちびっこ自然の森では子どもたちが木陰で虫を探したり、ピオトープを覗いて生き物探しをしました。友だちを誘い、川の中のヤゴやアメンボが見えると「いたよ!」「こっち、こっち」と教えてくれました。

また、大きい子が木登りをしている姿を小さい子は憧れの気持ちで「やってみたい。」と見上げていました。



みんなでカレー作り 「おかわり！」

みんなでカレークッキングをしました。年少児はじゃがいもを洗い、年中児は玉ねぎの皮むぎ、年長児は包丁を使って・・・。

自分たちで作ったカレーはおいしさ倍増で、喜んで食べていました。



支援センターからのお知らせ

今年度より、第4木曜日に誕生会を行っています。みんなで歌をうたってお祝いをします。ひとつ大きくなったことを親子で喜べる場になればと思います。

キッズピクス

開催日	時間	場所
9月6日(木)	10:00～11:00	中央保育園

※バルーンやフープ、ボールを使った親子遊びをします。



▲ちびっこ広場の様子

健康長寿+1 プラスワン!

豆腐と野菜の炒め物



■材料（4人分）

- もめん豆腐…1丁
- 豚ひき肉…100g
- 玉ねぎ…半玉
- にんじん…40g
- ニラ…30g
- もやし…100g
- サラダ油…大さじ1
- A {
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酒…大さじ2
 - 塩、こしょう…少々

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ（600w）で1分加熱し、水切りをする。
- ②玉ねぎは薄いくし切りに、にんじんは2mm幅の千切りに、ニラは4cmの長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④③に豆腐をちぎって加え炒める。さらに、ニラともやしを加えて炒め合わせ、最後にAを加えて調味する。

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー /178kcal たんぱく質 /11.3g 脂質 /11.0g
炭水化物 /6.3g 食塩相当量 /0.9g

今月は、糖尿病予防レシピの紹介です。野菜炒めに豆腐を加え低エネルギーで腹持ちのよいメニューになっています。また、うま味を足すために豚ひき肉を少量加えています。

野菜を使ったメニューはよく噛むことができます。満腹中枢は食事を始めるとすぐに働き出すわけではありません。食事を始めてから20～30分後に「お腹いっぱい」という情報を脳に送ります。噛むことでこの満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。よく噛んで食べることを意識して食事をしましょう。