

正月遊び 楽しかったね！

こま回し、かるた、すごろく、あやとり、凧揚げなど、繰り返し遊ぶ中で、かるたの札が早く取れるようになり、こまも上手に回せるようになりました。手作りの凧を持って園庭を走り、凧が空に揚がると、とっても喜んでいました。



ちびっこ広場(お正月の会)

毎月季節の行事に合わせて由来をペープサートで知らせたり、ゲームをして楽しみながら感じてもらえるように計画をします。今月はお正月の会をしました。



健康長寿+1 プラスワン!

水菜と切り干し大根の中華風サラダ



■作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いしてから、水に20分程浸して戻し、水気を絞る。水菜と切り干し大根を3～4cm幅のざく切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③さらに水菜と切り干し大根、かつお節を加えて和える。

免疫カアップレシピの紹介です。水菜には、風邪の予防にも重要な皮膚や喉、鼻などの粘膜の健康維持を助けるビタミンCやβカロテンが豊富に含まれます。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので生で摂取すると効率がよいとされています。またβカロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

■材料（4人分）

- ・水菜…200g
- ・切り干し大根…20g
- ・かつお節…5g
- A {
 - ・ごま油…大さじ2
 - ・いりごま…大さじ1
 - ・酢…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・顆粒中華だし…小さじ1
 - ・すりおろしにんにく…小さじ1
 - ・塩、こしょう…各少々

■栄養成分表示（1人分当たり）

- エネルギー/104kcal たんぱく質/3.0g
- 脂質/7.2g 炭水化物/7.2g
- 食塩相当量/1.0g