

さつまいも掘りをしたよ

実りの秋。園の畑で育ったさつまいもをみんなで収穫しました。「よいしょ！よいしょ！」と土の中にあるお芋を掘り進めると「大きいお芋発見。」「たくさんお芋がほれた〜。」と収穫の喜びを味わえました。



イチママ交流会

子育て支援センターでは、1歳のお子さんをもつお母さんを対象にイチママ交流会をしています。親子でふれあい遊びや運動遊びをした後、お母さん達で交流会をしています。



クリスマス飾りを作ろう

開催日	時間	場所
12月1日(水)	9:00~11:00	各支援センター

*安八町在住未就園児親子対象。*要予約

40分交代制です。各支援センターにより時間が異なります。

イチママ交流会

開催日	時間	場所
12月10日(金)	10:00~11:00	結子子育て支援センター

*安八町在住未就園児対象。1歳児をもつ親子対象。

年末年始のお知らせ

今年のちびっこ広場は12月23日(木)で終了です。新年は1月5日(水)から開始します。

健康長寿+1 プラスワン!

タンドリーチキン



■作り方

- ①鶏肉はフォークで数か所穴を開けて、ひと口大に切る。鶏肉にAの調味液をもみ込み、20分以上置く。
- ②フライパンにサラダ油をひき、軽く汁気をきった鶏肉を入れてフタをし、中火で蒸し焼きにする。焼き色がついたら裏面も焼く。
- ③器にサラダほうれん草とミニトマト、②の鶏肉を盛り付ける。

減塩レシピの紹介です。カレー粉やにんにく、生姜の辛味とヨーグルトのコクにより、少ない塩分量でもしっかりとした味になります。また、ヨーグルトと生姜に含まれる酵素が鶏肉の繊維をほぐし、たんぱく質を分解するため、鶏肉が柔らかくなります。

■材料(4人分)

- ・鶏もも肉…2枚
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・サラダほうれん草…60g
- ・ミニトマト…8個
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・カレー粉…大さじ1
- ・プレーンヨーグルト…200g
- ・おろし生姜…小さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・レモン汁…大さじ1/2

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/ 286kcal たんぱく質/17.8g 脂質/19.7g
 炭水化物/ 6.9g 食塩相当量/0.9g