

おおきくなあれ保育参観日♪

友だちと一緒に踊ったり、いろいろな役になりきって楽しく演じたりすることができました。舞台の上でドキドキしたけど、たくさんの拍手をいただき、笑顔いっぱいの子どもたちでした！



千支作り

今年の千支のトラを折り紙で折って羽子板の形の画用紙に貼りました。作りながらみんな無事に過ごせるようにと願いを込めました。



すこやか講座「フォームローラーを使って」

開催日	時間	場所
1月19日(水)	9:45~10:15 10:30~11:00	中央こども園遊戯室

*要予約

キッズビクス

開催日	時間	場所
1月26日(水)	10:00~11:00	中央こども園

*安八町未就園児対象

健康長寿+1 プラスワン!

切り干し大根とタコの生姜じょうゆ和え



■作り方

- ①切り干し大根は水でよくもみ洗いをして、1分茹でて冷水にとってよく絞り、食べやすい長さに切る。ゆでダコは一口大のそぎ切りにする。小ねぎは小口切りする。
- ②生姜はすりおろしてボウルにAの調味料と合わせる。さらに、切り干し大根、タコを加えて和える。
- ③器に盛り、小ねぎをトッピングする。

肥満予防レシピの紹介です。切り干し大根は、糖質や脂質の代謝を助け、ダイエットのサポートに役立つビタミンB群を豊富に含みます。代謝を上げて身体を温めるため、冷えの予防にも役立ちます。また、タコは低カロリーで高たんぱくな食材で筋肉をつけたい方にもおすすめです。

■材料(4人分)

- ・ゆでダコ…100g
 - ・切り干し大根…50g
 - ・小ねぎ…1本
 - ・生姜…1片
- A
- ・ごま油…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・酢…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1



■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/76kcal たんぱく質/6.3g 脂質/3.3g
炭水化物 / 4.6g 食塩相当量/0.6g