

## ゆきやこんこあられやこんこ

園庭が雪景色。久々の大雪にこどもたちは可愛い雪だるまを作ったり、「いくよ～」とソリ遊び、「中に入れるかな?」とかまくら作りを楽しみました。冷たいのも忘れ、雪遊びを思う存分楽しみました。また降らないかな…。



## 誕生会

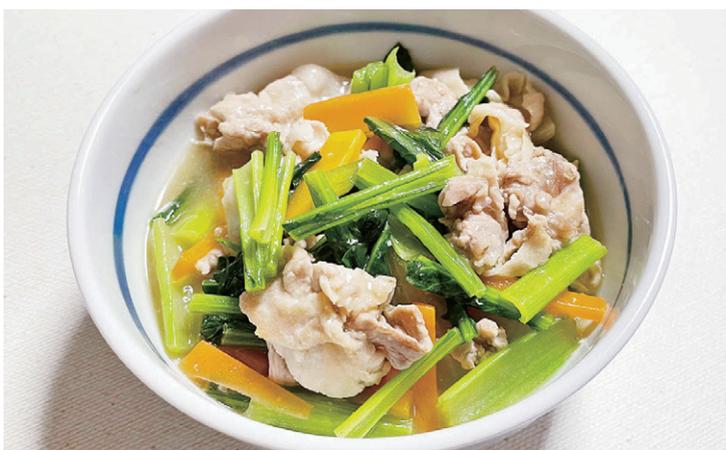
子育て支援センターでは、毎月誕生会を行っています。みんなで歌を歌ったり、保育士からのお楽しみを見たりして、誕生児をお祝いします。

HAPPY BIRTHDAY



## 健康長寿+1 プラスワン!

### 豚肉と小松菜の塩あんかけ



#### ■作り方

- ①小松菜は3cmの長さに、玉ねぎはくし切り、にんじんは長さ3cmの短冊切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら豚肉を入れて炒める。
- ③火が通ったら玉ねぎ、にんじん、小松菜を入れてさっと炒め、Aを加える。煮立ったら中火で数分煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

免疫力アップレシピの紹介です。豚肉に含まれるビタミンB2は、「発育のビタミン」とも言われ、皮膚や粘膜の健康を助け、病気に対する抵抗力を強めます。また、皮膚や粘膜がつくられるためには、小松菜などの野菜や果物に含まれるビタミンCも欠かせません。

#### ■材料（4人分）

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚こま切れ肉…200g</li> <li>・小松菜…150g</li> <li>・玉ねぎ…1/2個</li> <li>・にんじん…1/4個</li> <li>・にんにく…1片</li> <li>・しょうが…15g</li> <li>・ごま油…小さじ2</li> <li>・水溶き片栗粉…適量</li> </ul> | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・水…1カップ</li> <li>・しょうゆ…小さじ2</li> <li>・鶏がらスープの素…小さじ1</li> <li>・塩…小さじ1/2</li> </ul> |
|--|---|--|

#### ■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/ 150kcal    たんぱく質/10.4g    脂質/9.1g  
 炭水化物/ 6.3g    食塩相当量/0.9g