

夏が来れば思い出す… やっぱりプール！

城山保育園

城山保育園では、今プールが熱い！子どもたちの一番の楽しみになっているようです。

7月は連日真夏日が続き、子どもたちも暑さを嫌がっていましたが、プールに入れるようになってからいつもの元気に戻りました。みんな口々に「すごく暑いのに、プールに入ると涼しいんだ！」と言っていました。楽しくて、さわやかにもなれて良かったですね。

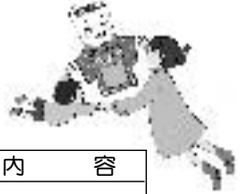
また、写真は1、2歳児のたんぼほ組さん。小さなビニールプールだけれど、みんなにとっては大海原♪楽しい冒険ができたようです。



子育て支援センターだより

子育て支援センターは、就学前のお子さん
と保護者の方が気軽に参加できるサロンです。

1歳未満のお子さんも大歓迎です！



期 日	事 業 名	場 所	内 容
8月 2日(水)	のびのび広場	子育て 支援センター	プール
9日(水)	あそびの教室		乳幼児栄養相談
24日(木)	育児サロン		プール
30日(水)	のびのび広場		プール

※時間は全日午前10時～11時30分です。

※子育て支援センターの利用時間は午前9時～午後4時です。

初めての子育てって何もわからない。なんで泣いているの？なんで、なんで…。そのようなことを多くの親が始めは思うのではないのでしょうか。先生が小さい頃も親は同じ難題に立ち向かっていました。それでも全力で育て上げてくれたから、その記憶を頼りに子育て支援センターで小さなお子さんに向き合えるのです。

小さな悩みが大きくなる前に、お会いしましょう！お待ちしております^^

問合せ 子育て支援センター ☎82-0601

<美味しく減ら脂ま塩う>

保健センターの調理実習で取り組んだメニューをご紹介します。脂肪と塩分を減らしたヘルシーメニューです。今回は平成25年に取り組んだメニューを紹介いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【鮭と豆腐のポン酢焼き】 <4人分>

生鮭 4切れ		1人分の栄養価	
木綿豆腐	1丁	エネルギー	166 k cal
こんぶ	12cm位	たんぱく質	22.0 g
えのき	1袋	脂 質	6.2 g
大根おろし	適量	塩 分	1.0 g
万能ねぎ	少々		
片栗粉	適量		
塩	少々		

<ポン酢>	
しょうゆ	小さじ4 (24g)
レモン汁	小さじ4 (24g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
アルミホイル	

- ①こんぶは水で戻しておく。一人3cm位の長さに切る。
- ②鮭に少し塩を振っておき、水分が出たらペーパータオルでふきとる。
- ③耐熱皿にこんぶを敷き、その上に片栗粉をまぶした豆腐、えのき、鮭の順でのせ、アルミホイルをかぶせてオーブントースターで10分位焼く。オーブントースターがない場合はアルミホイルで包みフライパンで焼く。
- ④器に盛って大根おろし、万能ねぎをのせポン酢をかける。

【白菜スープ】 <4人分>

白菜 400g		1人分の栄養価	
しいたけ	4個	エネルギー	20 k cal
洋風だし	小さじ4	たんぱく質	1.9 g
塩、こしょう	各少々	脂 質	0.3 g
		塩 分	1.0 g

- ①白菜はざく切り、しいたけも適当な大きさに切る。
- ②だし汁に材料を入れて煮る。白菜がしんなりしたら、塩、こしょうで味をととのえる。

⑨

【ひじきサラダ】 <4人分>

ひじき 16g		1人分の栄養価	
水菜	80g	エネルギー	38 k cal
赤パプリカ(せん切り)	40g	たんぱく質	1.8 g
玉ねぎ(スライス)	40g	脂 質	0 g
貝割れ	12g	塩 分	1.0 g
A	しょうゆ 小さじ4 (24g)		
	みりん 小さじ4 (24g)		
	酢 小さじ4 (20g)		
	だし汁 適宜		

- ①ひじきは水で戻し、さっと湯通ししてAの半量で下味をつける。
- ②玉ねぎは水にさらす。水菜は適当な長さに切る。
- ③器に水菜を敷きひじき、赤パプリカ、玉ねぎ、貝割れをのせる。残りの汁をかける。

【黒糖蒸しパン】 <6人分>

ホットケーキミックス 150g		1人分の栄養価	
卵	1個	エネルギー	157 k cal
豆乳	80g	たんぱく質	3.7 g
黒糖	30g	脂 質	5.4 g
サラダ油	大さじ1.5 (18g)	塩 分	0.3 g
紙カップ(8号サイズ)			

- ①黒糖はふるっておく
- ②ボールに卵、豆乳、黒糖、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④湯のみの中にカップを入れ、③をカップの8分目位まで入れ蒸す。真ん中を竹串で刺して種が付いてこなければ出来上がり。

ご飯の重量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
100g	168	2.5	0.3	0
130g	218	3.3	0.4	0
150g	252	3.8	0.5	0
200g	336	5.0	0.6	0
副食の合計	381	29.4	11.0	3.3