

つつじが丘保育園のお友だち

新しい生活様式の中、元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪

時刻が読めるようになったので、自分だけの時計を作りました。



ぞう1組(5歳児)

じゃーん!

虫歯予防デーに大きな口を作りました。歯磨き頑張ります!



ぞう2組(4歳児)

きりん組(3歳児)



セタに向けて、三角つなぎを作りました。上手につなげられましたね。

うさぎ組(2歳児)



「ゴシゴシシュッシュ!」と、並んで手洗いの真っ最中!

りず組(1歳児)



手を合わせてあいさつができるようになりました。

いただきます〜す

しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 おとなも子どもも毎日食べよう! 朝ごはん

牛久市
栄養士会編

トマペコのブルスケッタ

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



1人分143Kcal 塩分1.0g

材料 (4人分)

- トマト …… 中1個(200g)
- ★ ハーブ塩 …… 小1/2
- バケット …… 8切れ(160g)
- ★ オリーブオイル …… 小2
- にんにく …… 1/2片(5g)
- ★ 黒こしょう …… 少々

ブルスケッタとは、薄くスライスして焼いたパンに、にんにくやお好みの具材をトッピングして楽しむイタリア料理。シンプルにトマトをしっかり味わうことができるレシピです。にんにくの量はお好みで調節してください。

作り方

- ① にんにくはすりおろし、★の調味料と合わせておく。
- ② 1cm角に切ったトマトと①を和える。
- ③ バケットをトースターで焼き、②をのせる。

一口メモ

トマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防に効果があるといわれています。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」トマペコ



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!