

うしくっ子
アルバム

向原保育園のお友だち

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♪

みんなで夏祭りごっこをしました！ヨーヨーやお面、金魚は子どもたちの手作り。きりん組の年長さんが中心になって、お店屋さんとお客さんに分かれて楽しみました。



各クラスでつくった
たくさんのお提灯で
飾り付けしました！

ヨーヨー
たくさん
準備できたよ！



ヨーヨー
準備できたよ！

じゃーん！

キャラクター
のおめん
どうぞ！



おかいものしたよ♪



小さいクラスの
子どもたちも可愛い
おみやげに大満足！



きんぎょ何匹
すくえるかな？

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

なすの洋風煮びたし

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



1人分62Kcal 塩分0.5g

- 材料** (4人分)
- なす……………3本 固形コンソメ……………1/2個
 - ベーコン……………2枚(40g) 水……………100ml
 - 玉ねぎ……………1/4個(50g)

和食で馴染み深いなすの煮びたしを、洋風の味付けで紹介
します。ベーコンのコクと旨みが淡白ななすをひきたてます。

作り方

- ①なすはヘタを取り、縦4等分に切り、さらに半分の長さに切る。玉ねぎは皮をむき半分にし、薄切りに。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②鍋になす、玉ねぎ、ベーコン、水の順に入れ、火にかける。
 - ③沸騰したらコンソメを入れ、落とし蓋と蓋をして中火で8分煮る。
- ※お好みでこしょうを加えてもおいしい。

一口メモ

なすの皮に含まれる紫色のナスニンという色素には、血液をサラサラにして血管を丈夫に保つ効果が期待できます。なるべく皮をおかずに食べるのがおすすめです。

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」ファールちゃん



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！