

栄町保育園のお友だち

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♪

小運動会を楽しみに

大満足♪

どう?似てるでしょ!?



かっこよく
できた!

やま組(5歳児)



やま組(5歳児)



やま組(5歳児)

小運動会の入場門に飾る、自分そっくりのお人形を作りました。牛乳パックを体にして、大好きなアニメキャラクターをイメージした模様を丁寧に描きました。

きれいな
模様ができて
うれしい!



すごいでしょ!

もり組(4歳児)



みてみて!

画用紙を
上→下→上→下
って順番にくぐら
せるのが楽し
かったよ!

みんなが大好きなアニメキャラクターのイメージカラーで万国旗を作りました。画用紙を交互に差し込み、格子状に上手に編み込みました。

しあわせをよぶ レシピ

毎月19日は食育の日 おとな子どもも毎日食べよう! 朝ごはん

牛久市
栄養士会編

さつまいものケチャップ炒め

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



1人分156Kcal 塩分0.7g

材料 (4人分)

さつまいも… 250g(中1本) ★トマトケチャップ …… 大1
ウインナー …… 60g(3本) ★ソース …………… 小2
オリーブ油 …………… 小1 粉チーズ …………… 小1
カイワレ大根 … 適量(4g)

「さつまいもとケチャップ」という意外な組み合わせですが、パンによく合うおかずです。

さつまいもがおいしい
この時期オススメ!

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま5mmの厚さの半月切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして500Wで3分、レンジ加熱する。
- ②ウインナーは、斜め薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、ウインナーを炒める。焼き色がついたら、①を加えてさらに炒める。
- ④★を加えて炒め合わせ、粉チーズを振る。
- ⑤器に盛付け、カイワレ大根を飾る。

一口メモ

牛久市はさつまいもの生産が盛んです。さつまいもを切ると出てくる白い液「ヤラピン」は樹脂の一種。腸の動きを活発にする働きがあり、食物繊維とともに便秘解消に効果を発揮します。

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」キャラボーン



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!