

わが家のアイドル



あおい 葵愛ちゃん (1歳4カ月・小堤)

1歳を過ぎたころから成長がめまぐるしく、子育ては大変ですが、同時にたくさんの喜びもあります。パパ・ママと一緒に親として成長するので、「葵愛！これからもよろしくね♥」。(父：竜之 母：さやか)

今月の料理

ネギの豚肉巻き 甘酢焼き

< 高血圧予防減塩料理 >



- ①長ネギ300gは、ネギの白い部分に包丁で細かい切り込みを入れる。
- ②①の長ネギにしゃぶしゃぶ用の豚肉320gを端から巻き付け4~5cm長さに切り、小麦粉大さじ3を軽くまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、中火で②を転がしながら焼く。焼き色がついたら弱火にし、ふたをして約3分焼く。調味液(しょう油大さじ2、酢・砂糖各大さじ1)を合わせておき、肉に火が通ったら、調味液を加えて味を絡ませる。
- ④③を皿に盛り、トマトとレタスを添える。(4人分)

<1人分>
エネルギー=272kcal
タンパク質=16.4g
脂質=15.7g
カルシウム=31mg
食塩相当量=1.3g



(食生活改善推進協議会)
※今月でこのコーナーを終了します。
ご愛読ありがとうございました。

●市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

自然が教えてくれること



自然は子どもたちの教科書。さまざまなことを教えてくれます。自然の美しい色合い、季節で変化していく様子、命の尊さ、力強さ、優しさも……。自然の中でたくさん遊び、ふれあい、気づいていく中で、感性豊かな心や観察力、さまざまな力が育っていきます。子どもたちの心が豊かに成長していくうえで一番大切なことは、私たち大人と一緒に感動し、た

お散歩の途中、道端に咲く小さな花を見つけた子どもたち。「わあ！かわいいね〜」「いっぱい咲いていて、きれい〜」。空を見上げては「あの雲、かじじゅうみたい」。虫を見つけては「アリさんが運んでる〜」。ちよつとしたお散歩でも、季節の移り変わりに気づく大冒険。子どもたちにとっては、この「気づき」が、とっても大切なのです。

暖かい春がやってきます。子どもたちと一緒に自然とたくさんふれあい、たくさんの方見・感動を見つけてみてください。三田幼稚園



三田幼稚園

平成29年3月1日発行
●発行所／〒3006-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 0280(92)3111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.furukawa-ibaraki-kogak.jp/>