



北保育所 そらぐみ(5歳児)
『まつりだ、ワッショイ!!』



中央保育所 さくらぐみ(5歳児)
『みんな、虫だいすき!!』



東保育所 きりんぐみ(4歳児)
『バッタのうんどうかい』



クッキング



タイム

『夏の暑さで疲れた体に★
ちらし寿司で体力回復!!』

レシピ 66

さけ 鮭ちらし寿司



■材料 4人分 1,696kcal (1人分 424kcal)

米……………	2合	シイタケの戻し汁	40cc
酢……………	50cc	塩……………	小さじ1/6 (1g)
砂糖……………	25g	砂糖……………	小さじ1
塩……………	小さじ1/2	卵……………	1個半
甘塩鮭……………	1切	砂糖……………	小さじ1
ニンジン……………	80g	塩……………	少々
干しシイタケ……………	8g	さやインゲン……………	30g
		白ごま……………	10g

■作り方

- ①米をといでから30分後に炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて寿司飯にする。
- ②甘塩鮭は焼いて身をほぐし、皮と骨を取り除く。
- ③ニンジンは長さ3cmの千切りにし、干しシイタケは戻してから千切りにしてAで煮含める。
- ④Bを混ぜて薄焼き卵を作り、長さ3cmの千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤さやインゲンは筋を取ってから色良くゆで、斜めに薄く切り、白ごまは空いりする。
- ⑥①の寿司飯に②③の具を混ぜ、器に盛る。その上に④の錦糸卵と⑤のさやインゲン、白ごまを散らす。



提供：保健推進員
平野洋子さん(宮本)

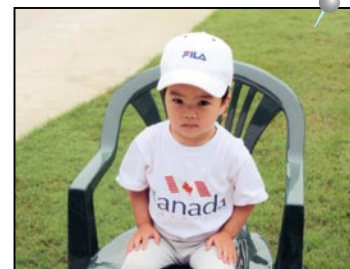
一口メモ

鮭はピンク色をしています、実は白身魚の仲間です。鮭の餌となるオキアミには、赤い色素の「アスタキサンチン」が含まれ、これを食べた鮭は身が赤くなるそうです。「アスタキサンチン」には抗酸化作用があるので、夏の日差しで疲れた肌を癒やしてくれます。

HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう 9月 みんなのひろば



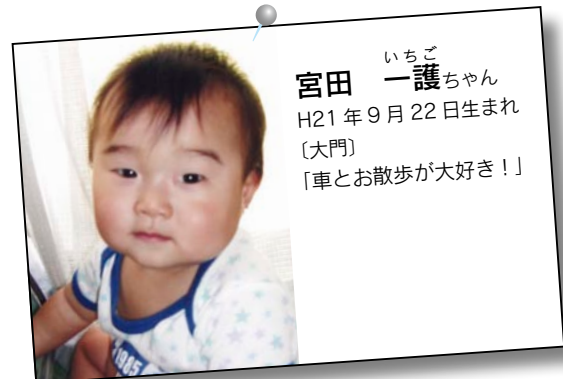
誼訪 ゆうま 祐馬ちゃん
H18年9月7日生まれ
〔谷三倉〕
「我が家のウルトラマン博士★これはウルトラマンベリアルだよ!!」



渡辺 しんぺい 晋平ちゃん
H19年9月23日生まれ
〔井戸山〕
「3歳になりました！お気に入りの帽子でパチリ」



三之宮 こうた 煌太ちゃん
H20年9月2日生まれ
〔台作〕
「公園で大好きな飛行機見えたんだ！」



宮田 いちご 一護ちゃん
H21年9月22日生まれ
〔大門〕
「車とお散歩が大好き！」



加瀬 ほのか 穂乃華ちゃん
H21年9月16日生まれ
〔水戸〕
「音楽も好きだけどジジ、ババも大好き」



宇井 りんこ 凜心ちゃん
H20年9月9日生まれ
〔志代地〕
「初めてのお祭りおともだちと出たよ!!ワッショイ♡ワッショイ」



元気なチビッコ大募集!

このコーナーでは満4歳までのお子さんを大募集しています。おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。

◆宛先：〒289-2292 多古町役場
広報 たこ行

◆11月生まれの締め切りは9月30日(木)です
◆12月生まれの締め切りは10月29日(金)です

