



◀たんぼほぐみ



▼さくらぐみ



多古幼稚園

たんぼほぐみ(4歳児)・さくらぐみ(4歳児)

『春の野はらであそびたーい★』

「つくしやたんぼほがでたら、みんな仲良く
年長さん!!」



クッキング

レシピ80

ダイコンとキノコサラダ



タイム

『キノコでいきいき健康サラダ★』



■材料 5人分 300kcal (1人分60kcal)

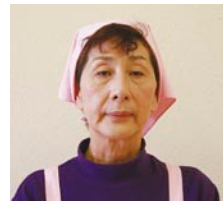
しめじ	100g	塩	少々
えのき	100g	しょう油	大さじ1
油	少々	酢	大さじ1
酒	大さじ1/2	砂糖	小さじ1
ダイコン	175g	ごま油	小さじ1
キュウリ	1/2本	レモン汁	1/2個分

■作り方

- ①しめじは石づきを取り、食べやすく分ける。
- ②えのきは根元を切り、半分に切る。
- ③①②は油で軽く炒め、酒を加えてひと煮立ちさせる。
- ④火を止めてざるに取り、さましておく。
- ⑤ダイコン、キュウリは食べやすいように千切りし、塩をふり、しんなりさせてから軽く絞る。
- ⑥Aを混ぜ合わせ、キノコと野菜にあえる。

一口メモ

★キノコはヘルシーなうえに食物繊維、ビタミンDなど栄養が豊富に含まれている魅力的な食材です。キノコは水洗いすると風味や香り、栄養が流れてしまいますので、汚れている場合はぬれふきんで軽くふき取る程度にしましょう。



提供：保健推進員
木内綾子さん(居射)



みんなのひろば

3月



寺田 こうき 光輝ちゃん
H21年3月18日生まれ
〔南並木〕
「4月から幼稚園だー♪
たのしみだー♡」



白鳥 あいり 愛理ちゃん
H22年3月12日生まれ
〔居射〕
「赤いバケツにポニヨを
入れて持ち歩くのが
大好き♡」



伊藤 れん 蓮ちゃん
H22年3月12日生まれ
〔西谷〕
「消防車大好き♡
大きくなったら消防士さん
になるの♪」



越川 かなこ 佳菜子ちゃん
H23年3月7日生まれ
〔染井〕
「お散歩大好き!!
シャボン玉も上手だよ♡」



平山 たいが 泰雅ちゃん
H22年3月10日生まれ
〔大原内〕
「ハイパーレスキュー隊に
なって、みんなを助ける
ぞっ!!!」



平山 たいち 泰地ちゃん
H21年3月24日生まれ
〔水戸〕
「みんなでハワイに行ったよ~
楽しかった♡4月から幼稚園!!
ガンバルぞー!!!」



並木 かずと 一翔ちゃん
H23年3月31日生まれ
〔大原内〕
「お姉ちゃんお兄ちゃんと
一緒に毎日、元気いっぱい
です★」



依知川 ゆきな 優希菜ちゃん
H24年3月3日生まれ
〔新田〕
「お兄ちゃん大好き♡
早くお兄ちゃんみたいに
遊びたいな♡」



大谷 あゆり 彩璃ちゃん
H22年3月17日生まれ
〔大原〕
「仮面ライダー大好き♡」



佐藤 ひまり ちゃん
H24年3月9日生まれ
〔次浦〕
「初めての雪あそび♡
雪だるまと一緒に
ハイチーズ★」



並木 かいと 快斗ちゃん
H24年3月3日生まれ
〔川島〕
「お姉ちゃんと遊ぶことと
ご飯を食べることがだい
好きな男の子です!!」



佐藤 はるあ 陽彩ちゃん
H22年3月19日生まれ
〔次浦〕
「毎日元気いっぱいのはるちゃん
です♡ともだち沢山できると
いいなあ(´ω´)」

元気な子ビッコ大募集!

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・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

◆5月生まれの締め切りは3月29日(金)です
◆6月生まれの締め切りは4月30日(火)です