



東保育所 ぞうぐみ(5歳児)
『なつまつり』



中央保育所 さくらぐみ(5歳児)
『だいすきな♥なかまたち』



北保育所 おおぞらぐみ(5歳児)
『おばけのもりとうち』

クッキング



タイム

『甘酢あん&ショウガがアクセント！
食欲を呼び覚まします★』

豚挽き肉の蒸し団子



■材料 5個分 409kcal (1個分 82kcal)

豚挽き肉……………	120g	しょうゆ……………	大さじ1
根ショウガ……………	15g	酢……………	大さじ1
塩……………	小さじ1/3	砂糖……………	大さじ1
コショウ……………	少々	片栗粉……………	小さじ1/2
ミックスベジタブル……………	70g	水……………	大さじ1/2
長ネギ……………	1/4本	アルミカップ……………	5個
酒……………	大さじ1/2		
片栗粉……………	大さじ1/2		

■作り方

- ①根ショウガは皮をむいてすりおろし、長ネギはみじん切りにする。Aを全部混ぜ合わせ、5等分にして丸める。
- ②①で丸めた団子を1個ずつアルミカップに入れ、蒸気の上がつた蒸し器の中で10分蒸す。
- ③甘酢あん材料Bを全部小鍋に入れ、火にかける。煮立ってとろみがついたら火を止める。
- ④蒸し上がった肉団子に③をかける。



提供：保健推進員
那須良子さん(川島)

一口メモ

★ミックスベジタブルを使うことで、数種類の野菜が手軽にとれます。また豚肉には、疲労を回復するビタミンB1が豊富に含まれていますので、夏バテやイライラなどの解消に役立ちます。



みんなのひろば

9月



鈴木 里く 稜空ちゃん(右)
かいせい 海晴ちゃん(左)
H21年9月2日生まれ
〔染井〕
「ケンカもたくさんするけど、仲良しだもんね★お魚と昆虫と恐竜がブームです😊」



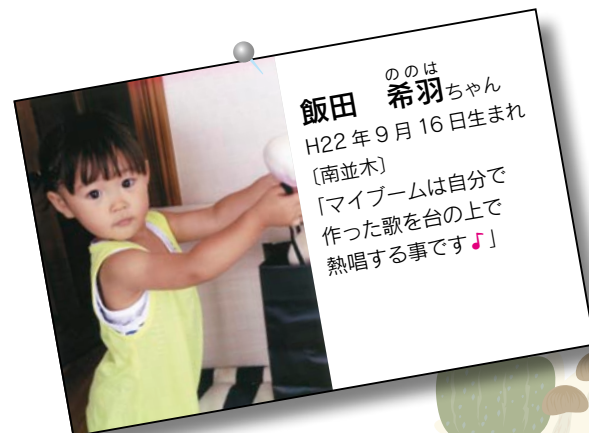
那須 ほのか 穂乃花ちゃん
H22年9月22日生まれ
〔川島〕
「動物だあ〜いすき♥いつもニコニコみんなに好かれる優しい子になってネ♥♥」



佐藤 こうが 凰我ちゃん
H23年9月14日生まれ
〔堀之尻〕
「ワンピース大好き!! 毎日かわいい笑顔をありがとう♥愛してる♥」



小川 ひろと 広翔ちゃん
H22年9月30日生まれ
〔宮〕
「ディズニーランドに行ってきたよ。また行きたいなー」



飯田 のの希羽ちゃん
H22年9月16日生まれ
〔南並木〕
「マイブームは自分で作った歌を台の上で熱唱する事です♪」



並木 める 愛瑠ちゃん
H23年9月23日生まれ
〔川島〕
「いつも元気いっぱい!! お外で遊ぶのも走り回るのもダンスも大好き♥」

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(月)です
◆12月生まれの締め切りは10月31日(木)です