



多古幼稚園 さくらぐみ(4歳児)  
たんぼぐみ(4歳児)  
『動物園へ行こう!』  
「いっぱい動物に会いたいな」



さくらぐみ



たんぼぐみ

クッキング レシピ83 サバのかば焼き風



タイム  
『青魚の王様★サバを食べて健康増進!』



- 材料 5人分 1,447kcal (1個分 289kcal)
- |                |                |
|----------------|----------------|
| サバ…………… 5切れ    | しょう油…………… 35cc |
| しょう油…………… 大さじ1 | 砂糖…………… 20g    |
| 酒…………… 大さじ1    | 酒…………… 大さじ2    |
| 根ショウガ…………… 15g | みりん…………… 大さじ1  |
| 小麦粉…………… 約40g  |                |
| サラダ油…………… 適量   |                |

- 作り方
- ①根ショウガはすりおろして汁を絞り、Aと混ぜ合わせ、魚に振りかけ10分おく。
  - ②Bを合わせておく。
  - ③①の汁気を切って全体に小麦粉をまぶし、フライパンで熱したサラダ油の中に入れ、両面にこんがり焼き色をつける。
  - ④③に②を加えて、味をからめる。



提供：保健推進員 青木喜美江さん(西谷)

一口メモ

★サバには糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど健康に役立つ栄養素が多く含まれます。また血液をサラサラにする不飽和脂肪酸たっぷりの食材ですので、生活習慣病予防におすすめです。

HAPPY BIRTHDAY  
お誕生日おめでとう

みんなのひろば

12月



木内 みのりちゃん  
H23年12月6日生まれ  
〔井野〕  
「ハイ、チーズ★  
どう、これで小顔に見えるかな?」



木川 あゆみちゃん  
H24年12月12日生まれ  
〔小島〕  
「お姉ちゃん、お兄ちゃんと毎日元気に遊んでいます♡」



加瀬 れんちゃん  
H21年12月24日生まれ  
〔井戸山〕  
「お兄ちゃんらしくなってきたよ♡  
来年は幼稚園生だあ〜!!」



飯田 ももちゃん  
H21年12月2日生まれ  
〔南並木〕  
「プリキュアとプリンセスがだーいすき♡大きくなったらプリンセスになりたいな〜♪」



宮内 ひなたちゃん  
H23年12月16日生まれ  
〔坂並〕  
「着物姿 かわいいね♪」



平山 めいちゃん  
H23年12月1日生まれ  
〔水戸〕  
「ディズニースー  
行ってきたよ!  
ダッフィー大好き♡」



宇井 りゅうのすけちゃん  
H22年12月26日生まれ  
〔志代地〕  
「ちよっぴりシャイBOY!!  
毎日げんきに保育園  
いってます♡☆☆☆」



富澤 こうたちゃん  
H23年12月19日生まれ  
〔大門〕  
「ねね、海楽しかったね♪」



青木 こうのすけちゃん  
H22年12月28日生まれ  
〔染井〕  
「お散歩大好きです〜!」

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  
◆2月生まれの締め切りは12月27日(金)です  
◆3月生まれの締め切りは1月31日(金)です