

虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本だったお子さんを紹介します。(10月9日実施)





佐藤 瑞姫ちゃん
(永田)



星 美風ちゃん
(上蓬田)



渡邊 英正くん
(蓬田新田)



日向 彩吹くん
(上蓬田)



柄澤 元輝くん
(上蓬田)



會田 紗月ちゃん
(駒形)



瀨谷 愛佳ちゃん
(上蓬田)

小学校運動会

蓬田・小平の各小学校の運動会が10月18日に行われました。
気持ちの良い秋空の下で、元気な姿が輝いていました。



蓬田小学校



蓬田小学校



小平小学校



小平小学校

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!

めざせ! 健康な平田村



今月のmenu
具たくさん
鶏汁

鶏肉のおだしが味噌とよく合い、野菜もたくさん摂れます。
今回は野菜を中心にしましたが豆腐や油揚げを入れても
おいしいです。寒くなってきたこの時期にぴったりの1品ですの
で、ぜひお試しください。

調理時間
約30分

材料 (4人分)

鶏もも肉.....300g
にんじん.....50g
ごぼう.....50g
しめじ.....100g
しいたけ.....100g
たまねぎ.....50g
ほうれん草.....100g
こんにゃく.....200g (1枚)
味噌.....大さじ4
だし汁.....800ml
※だしの素小1に水200ml

作り方

- ① にんじんは薄く半月切り、ごぼうは斜めに薄切りにして水にさらす。
- ② しめじは石づきを落としてさいておく。しいたけは薄切りにする。
- ③ たまねぎは半分に切ってから薄切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。
- ④ こんにゃくは手でちぎり、水でもみ洗いする。
- ⑤ 鶏肉は一口大に切る。
- ⑥ 鍋に⑤を入れ、表面の色が変わるぐらい炒めたら①、②、③、④とだし汁を加え、強火にかけ、煮立ったら灰汁をとる。
- ⑦ 煮立つぐらいの火加減で10分程度具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ⑧ ⑦に味噌を溶き入れ、軽く煮立てたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	253kcal	17.2g	15.3g	13.1g	2.0g