



ひらたこども園プールびらき



かな
遠藤 華那ちゃん
(上蓬田)



りゅうと
関根 琉斗くん
(小平)



れな
吉田 怜那ちゃん
(西山一)



3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。
(5月14日実施)

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

旬の夏野菜には栄養が豊富に含まれています。豚肉のうま味がシンプルな塩味とよく合い、暑くなるこれからの季節を元気に乗り切るために食べてほしい一品です。ご家庭でもぜひお試しください。

調理時間
約15分



今月のmenu
夏野菜の
うま塩豚汁

材料(4人分)

豚バラ肉.....200g
きゅうり.....中1本
パプリカ(赤).....1個
とうもろこし.....1/2本
たまねぎ.....1/4個
ほんだし.....大さじ2
オリーブオイル.....大さじ1
黒コショウ.....適量
水.....500ml

作り方

- ①豚バラ肉は一口大に切り、きゅうりは2cm幅に切り縦4等分、パプリカは乱切り、とうもろこしは1cm幅の輪切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、豚バラ肉を入れて炒め、お肉に火が通ったら野菜を加え炒める。
- ③②に水、ほんだしを入れて煮る。
- ④煮立ったら黒コショウを加えて味を調べて完成。

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
	393kcal	12.7g	23.5g	31.1g	2.1g

今月の表紙

プールを楽しむ園児たちの様子です。天気にもまれたこの日、園児たちは水中宝探しや流れるプールでお友達と一緒に水に触れあい、楽しんでいました。

