

遠足

～ジュピアランドひらた芝桜～



かかしと一緒にポーズ

虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

(3月11日実施)



【保護者ひとこと】
仕上げみがきをがんばりました。



宗像 さわ 佐和ちゃん
(上蓬田)

【保護者ひとこと】
寝る前は必ず点検みがきをしました。



青木 げんた 源太くん
(九生滝)

【保護者ひとこと】
機嫌が良いときにすぐみがきました。



宗像 ゆづき 悠月ちゃん
(蓬田新田)

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



おかから生地の野菜ピザ

おかからとたまごを生地に使い、糖質を抑えたメニューです。おかからには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。また生活習慣病を予防・改善する効果が期待されます。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

- おかから 50g
- たまご 2個 (100g)
- チーズ 50g
- 水 大さじ1
- たまねぎ 40g
- 小松菜 30g
- ピーマン 30g
- コーン 40g
- ケチャップ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れてほぐし、おかから、水を入れてよく混ぜる。
- ②たまねぎは薄切り、小松菜は2cm幅に切り、ピーマンは薄く輪切りにする。
- ③フライパンにチーズを広げて入れ、中火にかける。チーズが溶けてきたら弱火にし、①を流し入れ、ふたをして5～6分焼く。
- ④③の上に②の具材とコーンを彩りよく並べ、上からケチャップとマヨネーズをかける。
- ⑤ふたをして、野菜に火が通ったら完成。

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
	257kcal	13.6g	17.1g	9.7g	1.3g

