



十デナデかわいい～

今年はうさぎ年！
小平小学校のチャコ(オス8才)と
動物が大好きな児童たちを撮影しました。
元気いっぱいなチャコを追いかけて大はしゃぎです。

うさぎ年



ジュッピーサンタがやってきました

株式会社福産建設(吉田一治代表取締役)が12月22日、放課後児童クラブへクリスマスプレゼントを贈りました。

同社は、現在上蓬田地区の砂防ダム工事を施工しており、地域の子どもたちに喜んでほしいとの思いから、よもぎた・おだいら児童クラブの児童一人一人にプレゼントが手渡されました。子どもたちは、素敵なクリスマスプレゼントに大変喜んでいました。



よもぎた児童クラブ



おだいら児童クラブ

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



マヨなし! ポテトサラダ

じゃがいもは、免疫力を高めるビタミンCや、腸内環境を整える食物繊維が豊富な食材です。
じゃがいもを多く含むポテトサラダですが、マヨネーズを抜くことで、さらに脂質や糖質を抑えることができます。

調理時間
約20分

材料(2人分)

じゃがいも……1個
きゅうり………1/2本
ロースハム……1枚
酢………小さじ2
砂糖………小さじ1/3
*塩コショウ……少々
水………大さじ1

作り方

①じゃがいもの芽を取って、皮のままラップに包み、電子レンジ600Wで5～6分加熱します。
②じゃがいもが柔らかくなったら、皮をむき、熱いうちにつぶして調味料(*)を混ぜ合わせます。
③きゅうりは輪切りに、ロースハムは1cm四方に切り、②に混ぜ合わせます。
④混ぜ合わせながら、水を少しずつ加え、全体がしっとりしたら完成。

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
	96kcal	3.5g	0.3g	16g	0.3g

