

小平
こども園



令和2年度入園式

各こども園の入園式が4月7日に行われました。

※入園者数は次の通りです。
蓬田こども園 72人
小平こども園 57人

蓬田
こども園



今月の表紙

村内の桜並木です。この非常事態の今春、桜をゆつくりと見ることがなかったという方に、少しでも安らぎが届きますように。

虫歯の本表彰者

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。
(2月21日実施)

折内 愛彩ちゃん
(上蓬田)

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

調理時間 約20分

緑黄色野菜やナッツ類、発酵食品には免疫力を上げる効果があります。今回はその食材を使い、家庭で簡単に作れるレシピを紹介します。ぜひお試しください。

今月のmenu
ナッツとたべよう 彩りサラダ

材料 (4人分)
鶏むね肉.....150g
かぼちゃ.....70g
ミニトマト.....5個 (50g)
ブロッコリー.....50g
ミックスナッツ.....30g
◎ヨーグルト.....大さじ2
◎マヨネーズ.....大さじ2
◎おろしにんにく.....小さじ1/2
◎味噌.....小さじ1
ブラックペッパー.....少々

作り方
①鶏むね肉は一口大にそぎ切り、かぼちゃは1cmの角切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに房を分けてそれぞれ茹で、粗熱をとる。
②ミニトマトはへたを取り流水で洗い水をきっておく。
③ミックスナッツを麺棒等で細かく砕く。
④◎の材料に③を合わせよく混ぜる。
⑤茹でた鶏むね肉と野菜を④と合わせて、器に盛り、上からブラックペッパーをかけたら完成。

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
	159kcal	9.6g	10.6g	7.3g	0.4g