

# えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとおきの会話を紹介するコーナー。



今月は  
**下田保育園**  
です。

園庭で運動遊びの準備をしている時、  
**Aちゃん**「重たいなあ」  
**Bちゃん**「これから遊ぶし、がんばって運ぼうよ」  
**Cちゃん**「ともだちもいっぱいくるよ」  
**Aちゃん**「そうやな。うんとこしょどっこいしょ」  
**Bちゃん**「たのしみやな」  
 みんなで運んで組み立てて、楽しく遊びました。



わが家の  
愛ドル

山岡 <sup>そら</sup>想空 <sup>ちゃん</sup> 3歳  
<sup>あんな</sup>愛娜 <sup>ちゃん</sup> 1歳  
 (湖南団地北)

元気いっぱい大きくなってね♪

**愛ドル**大募集中! どしどしご応募ください。  
 秘書広報課 ☎71・2300 FAX 72・1467



12月の旬レシピ  
 根野菜とおからで、食物繊維とカルシウムをしっかり摂れるレシピです。



## 根野菜のおからサラダ

- 材料(4人分)**
- おから …………… 100g
  - ごぼう …………… 80g
  - にんじん …………… 60g
  - 糸こんにゃく …………… 120g
  - きゅうり …………… 80g
- (A)
- マヨネーズ …… 大さじ2
  - 牛乳 …………… 大さじ2
  - プレーンヨーグルト …… 大さじ2
  - 炒りごま(白) …… 小さじ4
  - 塩、こしょう …… 少々

栄養価 (1人当たり)	エネルギー：113kcal	カルシウム：103mg
	たんぱく質：3.4g	カリウム：270mg
	脂 質：6.9g	食塩相当量：0.3g

- 作り方**
- おからは器に入れてラップをして電子レンジで2分(500W)程度加熱する。熱が通ったことを確認し、冷ましておく。
  - ごぼうは皮をむいてささがき、にんじんは皮をむいて細切り、糸こんにゃくは2cmくらいの長さに切って、それぞれさっとゆでる。きゅうりは細切りにする。
  - ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②と炒りごまを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を整える。

