



みのりくらぶ通信

～第3号～ 2017.11～2017.12

すっかり秋も深まってきました。気温も急激に下がりはじめ朝晩は肌寒い季節になってきました。今年は早くからインフルエンザが流行の兆しをみせたり、RS ウイルスが流行したいと感染症が心配ですよね。睡眠や栄養を十分とったり、手洗いうがいを励行するなど体調管理をしっかりと、大人も子供も寒い季節を元気に過ごしましょう。



予定表

時間 … 10:00～11:30

場所 … 1階 お遊戯室

| | |
|-----------|----------|
| 11月10日(金) | なかよしあそび |
| 11月20日(月) | 七五三のお祝い会 |
| 11月29日(金) | 11月のお誕生会 |
| 12月 4日(水) | 12月のお誕生会 |



おしらせ

11月15日は七五三です。子供たちがすくすく大きくなったことをお祝いしましょう。みのりくらぶでは年齢に関係なくお祝いしますのでぜひおいで下さい。(おみやげもあります。)

11月20日(月) 10:00～

10月23日の給食試食会で和え物がとてもおいしかったとの感想をいただきました。そこでそのレシピと普段園児に人気の和え物 レシピをご紹介します。(4人分)

<のり酢あえ>

ほうれん草 120g もやし 80g
 刻みのり 8g ツナ 40g
 醤油 8g 酢 6g

- ①ほうれん草は2cm、もやしはざく切りにして茹でて水冷し、水気をよく切る
- ②①にツナ、のり、醤油、酢を加え和える。

<切り干し大根サラダ>

切り干し大根 24g 人参 40g
 きゅうり 40g ツナ 60g
 醤油 12g マヨネーズ 24g
 ごま適宜

- ①切り干し大根を水で戻してざく切りにする。人参ときゅうりは細切りに。
- ②①の野菜を固めに茹で、水冷し水気をよく切る。
- ③②に醤油、マヨネーズ、ごまを加え和える。

