

キッズ すくすくKIDS

11月生まれ HAPPY BIRTHDAY KIDS



2才おめでとう！
おしゃべりも踊りも上手になったね♡
これからも笑顔いっぱい元気に大きくなってね！

(母 里佳・父 大樹)

はる
小橋 晴琉ちゃん (2)
平成 26 年 11 月 11 日 生まれ

すくすくKIDS募集中！発行月に誕生日を迎える満5歳までのおおさんが対象です。12月生まれは、11月4日(金)までにお申し込みください。

企画課 松田 ☎75-4112

集落名は『ゆめが丘』



三田地内にある智頭テクノパークに、子育て世帯の定住及び、町外からの子育て移住世帯向けの賃貸住宅「智頭町定住促進賃貸住宅」が、2棟建設されました。

集落名は『ゆめが丘』です。今年度もさらに2棟建設予定です。

管理栄養士から

栄養だより

バランスレシピ

毎年11月14日は『世界糖尿病予防デー』です。糖尿病の予防・改善にはバランスの良い食事が欠かせません。1日3食規則正しく野菜から先に、よく噛んで食べることを習慣づけましょう！

バランスの良い食事のポイント

- * 1日3食 規則正しく食べる
- * 主食・主菜・副菜をそろえる
- * 色々な食材を取り入れる
- * 料理の『さ・し・す・せ・そ』も大切に



* こんにゃくの肉巻きロール *



1人分栄養価

エネルギー：
182kcal
食物繊維：
4.7g
塩分：0.9g

材料：2人分

こんにゃく 100g / 豚もも肉 100g
☆水 100cc / ☆コンソメ小さじ 1/2
ニンニク 1片 / ショウガ 1片
しょう油 大さじ1 / みりん 大さじ1
ごま油 小さじ2 / お好みの野菜 適量

作り方

- ①ニンニクとショウガはすりおろし、しょう油、みりん、ごま油と合わせておく。
 - ②こんにゃくは縦6cm、横3cm幅に切り（大きさは目安にしてください）、隠し包丁（5mm幅の間隔で斜めの格子模様）を入れて一度下茹でしておく。
 - ③鍋に☆を入れて一煮立ちさせ、②を入れて約5分煮る。
 - ④豚肉は小麦粉(分量外)をまぶして広げ、③のこんにゃくをのせてくるくると巻いていく。
 - ⑤テフロン加工のフライパン（なければ油を薄くひく）でこんがり焼き目がつくまで転がしながら焼き、合わせておいた①を回しかけて全体にからめる。
 - ⑥皿にお好みの野菜と一緒に盛りつける。
- ※写真はレンジで加熱（500W 3～5分）したにんじん、ブロッコリー、キャベツとミニトマトを添えています。