



すごく簡単!白菜と豚バラの白味噌煮♪

材料 (2~3人分)

白菜	1/4玉
豚バラ肉 (薄切り)	100g
白味噌	大さじ3
みりん	大さじ1
だし汁	50ml

作り方

- 白菜はざく切り、豚肉は4~5cm幅に切る。
- 鍋に材料を順番(白菜、豚肉、白味噌、みりん、だし汁)に入れたら、フタをして弱火で蒸し煮にする。
- 途中で1度よく混ぜ、10~15分煮る。
- 白菜がクタクタになったら出来上がり。

※水は入れなくても白菜の水分だけで煮えます。

■栄養価 (1人あたり) エネルギー 247kcal

たんぱく質	8.7g	脂質	15.3g
炭水化物	17.4g	ビタミンC	57mg
食塩相当量	2.2g		

今月の旬 白菜

白菜の旬は晩秋から冬にかけての寒い時期です。水分が約95%ですが、色々な栄養素が微量ながらまんべんなくふくまれ、ビタミンC・食物繊維が豊富でエネルギーが低く肥満や高血圧の予防になります。

今月のMYベストショット

今月はサンチャンネルで放送した「おもしろ野菜」をご紹介♪  
「いい夫婦の日」11月22日に採れた大根と柿の木にかぼちゃ?



◀馬場の畑で発見!



▼宙に浮かぶかぼちゃ (市山)

みなさんのオモシロ写真、イチオシ写真を送ってください。  
※応募方法・お問い合わせ先は下記まで!お待ちしております。

なんぶSANチャンネル <TEL>0859-66-3331  
<メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

保育を必要としておられる保護者の皆様への支援が高まればと思っています。



左側が新設された「0歳児クラス」

私が小さい頃(50年程前ですが)、保育園はほとんどが4歳、5歳になってから行くという状況でした。親の農業している場所に一緒に連れていってもらったり、祖父母に子守してもらったり、のんびりした状況であったように思います。時の変化により、団地ができたり、核家族が進んだりしたことにより制度も変わり、3歳未満児の受け入れが始まり、その割合も年々増えてきました。  
1月よりさくら保育園(天萬)でも0歳児の受け入れを始めます。また、4月からはさくら保育園、つくし保育園で、早朝、夕方にそれぞれ30分の時間延長の受け入れも始めます。



ほいく園

町民生活課課長 加藤 晃