

🍀 3月になりました。



1年間を振り返ってのまとめの月ですね。

この1年間、食べ物については、どうだったでしょうか。

食べられるもの、「おいしい!」といえるものが、ひとつでも増えたでしょうか?

「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。毎日の繰り返しの中でも、おいしい・楽しいが感じられると良いですね。



🍀 春野菜の季節です。

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、旬の栄養がいっぱいです。ほろ苦い春野菜が食べられるようになったら、大きくなった証拠かもしれませんね。

グリーンピースやさやえんどう・さやいんげんなど実を取り出したりすじを取ったり、お子さんもお手伝いしやすい野菜です。

これまでは食べたことがなくても、お手伝いして出来上がった料理は、不思議と食べられたりします。

ぜひ、いつもの料理の彩りに加えてみませんか。



🍀 ~メニュー紹介 ひじきの五目煮~

材料(保育所4人分程度)

ほしひじき 16g、牛肉 40g、にんじん 約4~5cm、板こんにゃく 1/6丁、

れんこん 約2~3cm、グリーンピース(さやつき・生) 8個、

出し汁 約200cc、しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2

サラダ油 小さじ1弱

- 1、ほしひじきはもどしてよく洗い、水気を切っておく。
- 2、にんじんはせん切り、こんにゃくは太めの千切り、れんこんはいちょう切りにしておく。牛肉も太目の千切りにしておく。
- 3、グリーンピースはさやから取出し、さっと湯がいておく。
- 4、牛肉を炒め、水を切ったひじき、にんじん、こんにゃく、れんこんを加えてさらに炒める。
- 5、調味しだし汁を加えて煮含める。
- 6、最後にグリーンピースを加えてできあがり。

☆材料・作り方は保育所のものです。

