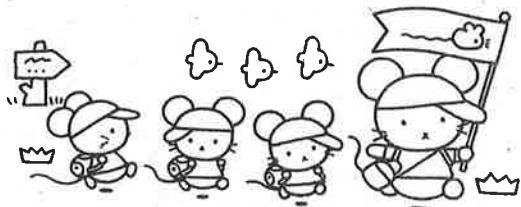


 3月になりました。



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
繰り返しの中にも、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、冬の間に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. グリンピースはさやから取り出し、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. 調味しただし汁を加えて煮含める。
6. 最後にグリ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。

