



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、食べものについては、どんな変化があったでしょう。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 大さじ5はい、牛肉 50g、にんじん 1/3本、しらたき 50g、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

○作り方

1. ほしひじきはもどしてよく洗い、水気を切っておく。
2. 牛肉は太目の千切り、にんじんは千切り、しらたきは細かく切り、れんこんはいちょう切りにしておく。
3. グリンピースはさやから取出し、さっと茹でておく。
4. サラダ油で牛肉を炒め、水を切ったひじき、にんじん、しらたき、れんこんを加えてさらに炒める。
5. だし汁と調味料を加えて煮含める。
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。