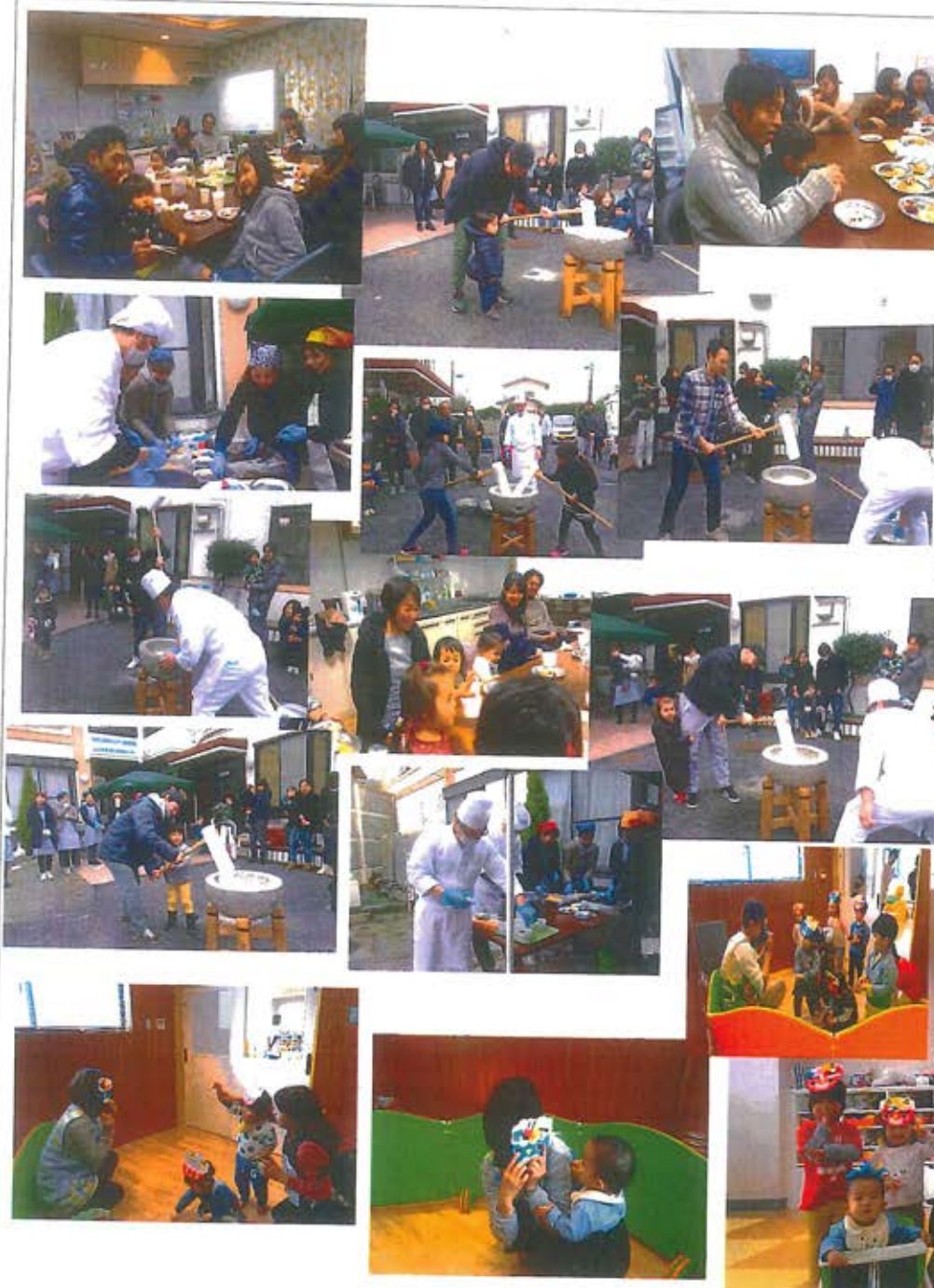


2月の立春も過ぎて、暦の上ではもう春です。まだまだ冷たい北風が吹く毎日ですが、徐々に日も延びてゆき、暖かい陽さしを感じてホッとする瞬間もだんだんと増えてきました。節分の日には、こわいながらもちよつとワクワク。みんなで一緒に豆を投げて保育園に来たオニもやつつけてしまおういつも元気な子供達ですが、流行り病が猛威を振るう日々が続いています。引き続き体調を崩さないようにお気をつけください。
今月号はお餅つきと豆まきの写真を中心にお届けいたします。



- ☆ 3月のスケジュール ☆
- 3月12日(月) …… 身体測定
- 3月13日(火) …… 3階工事終了、引渡し
- 3月20日(火) …… 避難訓練
- 3月24日(土) …… 新入園児説明会
- 4月2日(月) …… 入園式

☆ 保護者の広場 ☆ (今月は職員よりお送りいたします)
☆ 石渡園長より ☆

これは、電車の中で聞こえてきた若いお母様達の声です。1歳位のお子様連れの女性が「家で食べるものは、ご飯とサツマイモと魚だけなのよ」と、すると、もう一人の女性が「それ以外は？」と尋ねていました。「それ以外のものは食べないのよ」と。更に「いろいろな食材を使って出して、その結果食べるものがそれだけだったらいいのよ」と。しかし実際は、親が子供に食べてもらっていないケースが殆んどではないでしょうか。園でも好き嫌いはありますが、保育士が「ちよつと食べてみようかな」と促し、少し口に入れてもらおうと「おいしかった」と言ってお食べられるケースが少なくありません。

そういった意味では、保育園の0、1、2歳児の偏食は少ないように思っています。おなり保育園の子供達も苦手だった食材を皆と一緒に口にしている姿を見ていると、早い時期に丁寧に関わっていく保育の大切さを改めて感じています。又、食事をする環境もとても大切ですね！
そこで、この寒い冬を暖かく過ごす為、にんじん料理の簡単レシピをご紹介します。

へんにんじんのこま和え
材料 にんじん……大きめ 1本 砂糖……小さじ 1
しょうゆ みりん 料理酒……各 大さじ 1

だしの素……小さじ 1 白ごま……大さじ 1
作り方
1、にんじんは皮をむき、千切りにして耐熱皿か耐熱ボウルに入れて、水を大きじ1に加え、ラップをして電子レンジ(500W)で3分半〜4分加熱する。加熱中に出てきた水分は捨てます。

2、調味料、ごまを合わせておく。
3、1に2を加えて混ぜ、器に盛って出来上がり！
ポイント

◎タッパーなど耐熱保存容器を使ってにんじんを加熱する事で、洗い物を出さず、そのまま保存する事も可能な為、より手軽に作る事ができます。

◎料理酒のかわりに水を使っても、かまいません。
◎調味液と一緒に盛り付けないようにすれば、更にエネルギー減・減塩が期待され、ヘルシーです。