



簡単人気メニュー

ミートボールのケチャップ煮

<材料 4人分>

豚ひき肉	200g
たまねぎ	1/2個
かたくり粉	大さじ2
塩	少々
油	適量
ソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ2/3
ブロッコリー	適量

<作り方>

1. ブロッコリーは、色よく茹でる。
2. たまねぎは、みじん切りにする。
3. 2と豚ひき肉、かたくり粉、塩をボールでよく練り合わせる。
4. 3を丸めて、油で揚げる。
5. 鍋にソース・ケチャップ・砂糖を入れて混ぜる。
6. 4のミートボールを5の鍋に入れ、崩れないように煮絡める。
7. 6のミートボールを皿に盛り付け、1のブロッコリーを飾る。



☺ミートボールは中心までしっかり火を通してください。
手軽に市販品が購入できますが、手作りの美味しさをぜひお試しください。

コールスローサラダ

<材料 4人分>

キャベツ	1/8個
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
トマト	1/2個
フレンチドレッシング	大さじ2



<作り方>

1. キャベツときゅうりは千切りにし、塩をふっておく。
2. ハムを千切りにする。
3. 1を軽くしぼり、1と2をフレンチドレッシングで和える。
4. 器に盛り付け、トマトを添える。

☺3~5月は、春キャベツの旬です。
柔らかくて甘味のある春キャベツはサラダにおすすめです！
3歳未満のお子さんは、キャベツを茹でると食べやすくなります。



今年度も楽しく食事できましたか？

早いもので、今年度も残すところ、あと1か月となりました。

保育所ではこの1年間、「美味しく食べること」「食事を楽しむこと」ができるような体験の積み重ねを大切にしてきました。子どもたちは、体も心も大きく成長し、給食や日々の活動を通して食への関心が高まっていることも感じます。

御家庭での様子はどうだったでしょうか。「食事中、座っていただけるようになった」「苦手なものを少しだけ食べられるようになった」「お箸が使えるようになった」等々、沢山の成長が見られたのではないのでしょうか。幼児期に一番大切な食事は「楽しく食事をする事」です。家族そろって楽しく食事をする時間をぜひ大切にしてください。

引き続き、保育所と家庭で連携をとりながら、お子さんの健康を守っていきましょう。

