

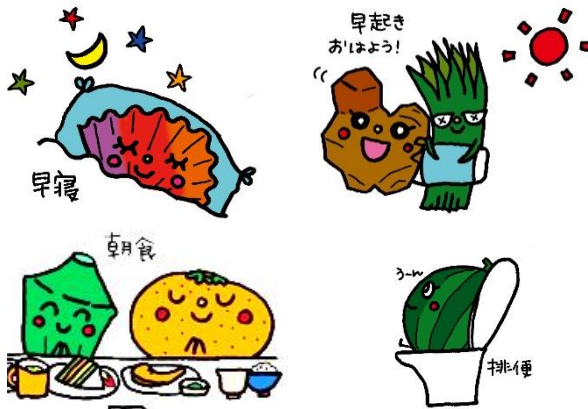


寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。

3月は、入園・入所などの新しい生活に備える時期です。新生活を健康に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めて元気に1日を過ごせます。

4月からの新年度に向けて、朝ごはんを食べる習慣をつけて生活リズムを整えましょう。



朝起きてすぐには脳は働きません。脳のウォーミングアップに2時間ほどかかると言われています。9時に登園する場合は、遅くても7時には起きましょう。新年度に向けて、3月中に早寝早起きの習慣をつけておきましょう。

★菜の花ごはん (4~6人分)

【材料】

米	2合
A	卵 2個
	塩 少々
	みりん 小さじ1
小松菜	150g
かちりじゃこ	40g
サラダ油	少々
B	砂糖 小さじ1・1/2
	しょうゆ 小さじ1・1/2



かちりじゃこのかわりに鮭フレーク、小松菜のかわりに大根葉で作ってもおいしいです。小松菜の葉の部分は縦にも包丁を入れて細かく切ってあげると食べやすくなります。

【作り方】

1. 米はといて、普通の水加減で炊く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、Aで炒り卵を作る。
3. 小松菜はみじん切りにしてさっと茹でる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、かちりじゃこを香りが出るまで炒め、③の小松菜を加える。
Bの調味料を入れて味をつける。
5. 炊き上がったごはん、②の炒り卵と④の小松菜とかちりじゃこを加えて、混ぜ合わせる。