

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいで  
 だと思います。慣れるまでは少し時間はかかりますが、子ども達もゆっくりと新しい  
 環境に慣れていきますので、優しく見守ってあげましょう。

### 食べる意欲を育む楽しい環境づくりを

情緒が豊かになる幼児期は、食事が楽しくなる言葉や会話が最高のごちそうです。

「おいしいね」という共感が心をはぐくみます。食欲は食卓の雰囲気左右されるので、  
 家族で食卓を囲み会話を楽しむ時間をつくりましょう。



- ・ 季節の行事食を楽しみましょう
- ・ 旬の食材を楽しみましょう
- ・ 大人がお手本になりましょう
- ・ マナーを身につけて気持ちよく食べましょう

#### ★新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ (4人分)

##### 【材料】

新玉ねぎ	小4個	
ねぎ	少々	
<b>A</b>	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ2
	砂糖	少々
ツナ缶	1缶	
<b>B</b>	生姜	1/2 かけ
	しょうゆ	大さじ1 弱
	みりん	大さじ1 弱
	砂糖	大さじ1 弱



新玉ねぎがトロトロになり、子どもも食べやすい一品です。ツナそぼろは、ご飯に混ぜて食べても美味しいです。

##### 【作り方】

1. 新玉ねぎは皮をはいで上下を切り落とす。玉ねぎが大きい場合は半分に切って、煮崩れ防止に楊枝を通す。
2. ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
3. 鍋に①の新玉ねぎとAを入れて火にかける。新玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で約 30 分煮る。
4. 小鍋にツナ缶を汁ごと入れ、Bを加えて、煮汁がなくなるまでお箸でかき混ぜながら煮る。
5. 器に③の新玉ねぎを盛り、④のツナそぼろとねぎを飾る。