

春の訪れを感じるようになりました。  
来月から保育所や幼稚園に通われるご家庭も多いのではないのでしょうか。  
園生活に早く慣れるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



### ◆生活をふり返ってみましょう◆

子どもさんと一緒に、できたかどうかチェックしてみましょう。

♪ いつも決まった時間に起きた

♪ 晩ごはんをしっかり食べた

♪ 朝ごはんをしっかり食べた



♪ よく噛んで食べた



♪ 毎日うんちがでた



♪ 食べることに感謝できた

♪ 身体を動かして遊んだ



♪ いつも決まった時間に寝た



### ◆はんぺんバーグ

(材料 4人分)

豚ひき肉	240g	B	しょうゆ	大さじ1・1/2
はんぺん	1枚(100g)		酢	大さじ1・1/2
にら	40g		砂糖	大さじ2
生姜	10g		水	50cc
A	酒	大さじ1	片栗粉	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2		
	マヨネーズ	大さじ1		
	塩こしょう	少々		
			サラダ油、大葉	

1. にらは小口切り、生姜はすりおろす。
2. ボウルにはんぺんと①とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
3. ②に豚ひき肉を加えてよくこねて、8個の小判型に丸める。
4. フライパンに油を熱し、③のハンバーグを入れて焼く。
5. ハンバーグに火が通ったら、火を弱めてBのタレを入れてからませる。
6. 大葉を添えて器に盛る



鶏ひき肉で作って、つくね風にしても美味しいです。