

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。新しい環境に慣れるまでには時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

◆朝食にはこんな力があります◆

- 脳にエネルギーが補給される
- 腸が刺激されて、働きがよくなる



- 体温があがり、体が活発になる
- 生活のリズムが整う



◆ひじきとじゃこのごはん

|        |      |      |
|--------|------|------|
| 米      | 2合   |      |
| ひじき    | 10g  |      |
| かちりじゃこ | 30g  |      |
| 人参     | 40g  |      |
| さつまいも  | 80g  |      |
| サラダ油   | 少々   |      |
| ┌ 砂糖   | 小さじ2 |      |
|        | しょうゆ | 大さじ1 |
|        | 酒    | 大さじ1 |
| 大葉     | 4枚   |      |



1. さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらし、米と一緒に炊く。
2. ひじきは戻してよく洗う。人参は短めの千切りにする。大葉は千切りにして水に放してアクを抜き、水気を拭く。
3. フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒め、ひじき・かちりじゃこを加えて炒める。調味料を加えてさらに炒める。
4. 炊き上がったごはんに③を加えて混ぜ合わせる。お茶碗に盛り、大葉をちらす。



ひじき・じゃこ・人参を炒めて味付けしたものを冷蔵庫に入れておき、朝、炊き上がったごはんに混ぜて、おにぎりにしてあげると子どもも食べやすいです。さつまいもを入れなくても美味しいです。