



2017年 3月号 あさほタイムス



阿佐谷保育園
03-3338-9418

暖かい日が増えてきましたね。

かりん公園の片隅に子どもたちとすみれの花を見つけました。
アジサイの葉も少しずつ大きく育ってきていて、もうすぐそこまで春が来ているのだと感じます。

4月から新しい生活が始まる方々にとっては、出会いの季節でもありますね。環境、人、物、たくさんの新しい出会いを大切に、新しい可能性を見つけていきたいですね。

ひろば いちょうの木

おおきくなったかな

(身体計測)は

3月16日(木) です

28・30・31日お休みします

保育園での人気 1歳児食メニュー 鮭のクリーム煮

材料・分量 (乳児1人分)

- ・生鮭 (塩鮭の場合は甘口のもの) … 12g
- ・なたね油… 0.5g
- ・玉ねぎ… 15g
- ・人参… 10g
- ・じゃが芋… 20g
- ・白菜… 20g

上記野菜は1.5cm角切り

- ・ほうれん草… 2g

葉の部分をしっかりと茹でてみじん切り

- ・だし… 20g
- ・牛乳 (豆乳でもOK) … 50g
- ・塩… 0.4g

A

小麦粉… 2g

バター… 2g

バターは溶かして小麦粉と混ぜておく

<作り方>

*鮭は沸騰した湯に入れ完全に火を通した後、皮と骨を除いておく。

1. 鍋になたね油、玉ねぎを入れて端が透明になるくらい良く炒める。

2. 人参、白菜を加え全体に油が回るくらい炒めたら、だしを加えてふたをし、10分程弱火で蒸し煮にする。

3. 人参に竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら、じゃが芋、鮭、塩を加えてさらに弱火で煮る。

4. じゃが芋が柔らかくなったら牛乳を加える。

*煮立たないように注意する

5. Aに4の煮汁を少量ずつ加えてよくのばし、4に入れてとろみをつける。

*焦げやすいので鍋底に気をつける

6. 最後にほうれん草を上のにのせる

★マカロニを加えても美味しいです。



『だいどころにもはるがきた』 島津 和子 (作) 福音館書店
じゃが芋、にんじん、ねぎ……。台所にあるお野菜も春の訪れがわかるのでしょうか？ページをめくると春を感じたお野菜たちが芽を出したり花を咲かせたり。そんな野菜たちを島津和子さんが丁寧に描いています。絵本は表紙から裏表紙までとされていますが最後まで絵を読んでみてください。素敵なラストが用意されています。