

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。進級もすぐそこですね。

さて、3月21日は春分の日。この日を境に一日のうちの昼の時間がだんだんと長くなります。「自然をたたえ、生き物をいつくしむ」ことを目的とした日です。

暖かい春風、ぽかぽかと気持ちいい日差し、花の香り。冬から春への移り変わりを探して、春を感じてみてはどうでしょう。

### 旬を感じよう～春～

食材には「旬」があります。野菜は旨味が多く、魚には脂がのる、といった特徴があります。

また、栄養価が高く、新鮮なものが出回ります。流通量が多いので安く購入することも嬉しいですね。

#### かつお

小さな子どもにはフライがおすすめ！お造り用を使うと骨の心配もいりません。

衣でコーティングされるので、ふっくらジューシーに仕上がります。

#### キャベツ

春のキャベツはふっくらとしていてみずみずしいのが特徴。葉がやわらかいので加熱時間は短めに。

ツナやベーコンと炒め、仕上げにしょうゆで味付けするのが保育園の定番人気メニューです。

#### アスパラガス

輸入品もあり年中出回っていますが、国産の物は春から初夏にかけて旬を迎えます。

穂先は特に柔らかく、甘みがあります。

繊維質なので、斜め薄切りにすると食べやすいですよ。



#### にらのチヂミ

にらは血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けてくれます。

このメニューは葉物野菜が苦手な子どもたちにも好評！にんじんやベーコン、チーズを入れても美味しいですよ。

- にら 1/2袋
- たまねぎ 1/4玉
- \* 水 100cc
- \* 小麦粉 50g
- \* 片栗粉 40g
- \* 鶏がらスープの素 小さじ1

- ①にらは小口切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②\*を合わせて①を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに適量のごま油をしき、②を流し入れ、中火で焼く。
- ④焼き色が付けば裏返し、蓋をして同様に焼く。
- ⑤蓋をとり1～2分焼き、カリッとしたら出来上がり！切り分けて、しょうゆやポン酢をつけていただきます。