



# めぐみっこ通信 No.41

柔らかな春の陽ざしに心なごむ季節、新年度になりました。

春は、新しい出会いが沢山ある季節です。めぐみ第二保育園でも新しく入園してきた子どもたちと、進級してひとつ大きくなった子どもたちが出会い、毎日元気いっぱい過ごしています。地域の皆様とも、新しい出会いがある事を楽しみに、今年もホール開放をはじめ、めぐみっこひろば、体育指導、地域リトミックなど、沢山の行事を計画し皆様とお会いできることを楽しみにしています。今後の予定(詳細)につきましては、園外の掲示ポスターをご覧ください。

### 今後の予定

5月 16日(月)	体育指導
6月 4日(土)	めぐみっこひろば 「講演会/汐見稔幸先生」

春はいろいろなものの目覚めの季節でもあります。例えば、動物や虫は冬眠から目覚めて活動的になります。そして、植物も寒い冬を越して、あたたかい春の目覚めを迎えています。

今回のめぐみっこ通信では、春の目覚めにぴったりの「春野菜」についてご紹介します。



H28.4.13 発行



## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え暖かな春に芽吹く春野菜は、身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

たけのこ・菜の花・せりなどは少しえぐみやほろ苦さがありますがこれは解毒作用がある証拠です。また、春キャベツや新玉ねぎなども旬の時期を迎えます。ポトフやスパゲティにしても美味しいようです。

栄養・水分ともにたっぷりの野菜を食べて元気に過ごしましょう。

## 【ツナと大根の煮物】 (4人分)

材料		作り方
大根	半分	1. 大根は皮をむいて一口大の乱切りにする。
ツナ缶	小 1 缶	2. 切った大根とだし汁を入れて火にかける。
しょうゆ	大さじ 2	3. 煮たってきたら火を弱めて煮る。
砂糖	小さじ 2	4. 大根が半透明になったらツナ、砂糖、しょうゆを入れて煮立てる。
だし汁	3 カップ	5. 味がしみてきたら出来上がり!!

