

いっぱい遊んだよ

大きな声で笑ったり、友だちや先生といっぱい遊んだよ。時にはけんかしたり、泣いたことも……。それもみんな素敵な思い出です。これからもいっぱい遊んで、いっぱい食べて、おおきくなあれ！みんなの笑顔がたくさん見られますように……



シールぺったん

雪だるまの紙皿に、雪に見立てたシールを貼りました。指先を使うことは大事で、シール貼りは遊びの中でできる活動ですね。



ひじきと豆苗のピリ辛マヨ炒め



■作り方

- ①ひじきは水につけてもどし、水気をきる。豆苗は根元を落として3cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにひじき、大豆水煮、にんじん、Aを入れて水気が無くなるまで炒める。
- ③さらに豆苗、マヨネーズ、七味唐辛子を入れて、サッと炒める。

貧血予防レシピの紹介です。鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素で、ひじきや大豆に含まれます。また、豆苗に豊富なビタミンCは、腸内で鉄の吸収をよくするだけでなく、コラーゲンの生成に役立ち、血管や骨、筋肉などを強くします。

■材料（4人分）

- ・ひじき（乾燥）…20g
- ・豆苗…50g（約1/2パック）
- ・大豆水煮…100g
- ・にんじん…1/4本
 - ・水…150ml
- A
 - ・白だし…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・七味唐辛子…小さじ1

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/106kcal	たんぱく質/5.3g
脂質/7.3g	炭水化物/7.5g
食塩相当量/1.0g	鉄/3.8g