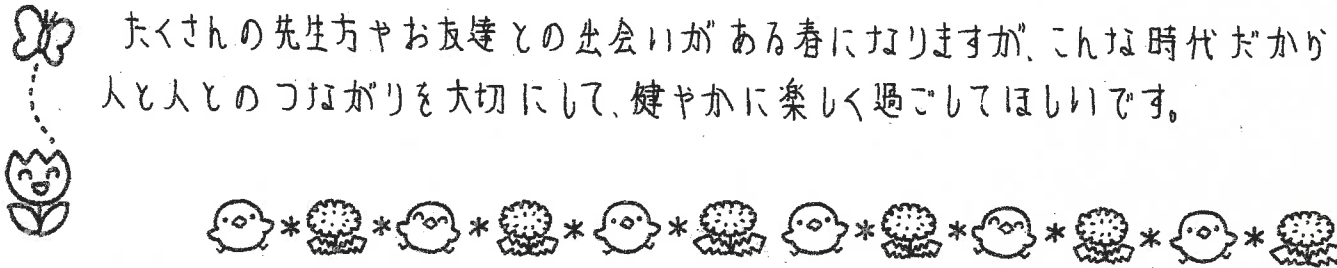




4月 暖かい陽気が気持ちのよい季節になりました。
 コロナで生活様式が一変して2回目の春ですね。昨年は未知のウイルスに怯え、自粛生活に疲れ、春のワクワクを感じる余裕もなかったことが思い出されます。
 どこでもマスク・手指消毒・検温の生活はまだまだ続きそうですが、感染予防策をしっかりとりつつ、今年は新年度のスタートと春の訪れを満喫できますように！

新年度といえは、我が家の長男も11歳年少さん。こども園に入園します。
 親のいい場所でも集団でしかできない経験をして、どんどん成長していくのかな...と思うとうれしくもあり、ちょっぴり寂しくもあり。

たくさん先生方やお友達との出会いがある春になりますが、こんな時代だからこそ人となりのつながりを大切に、健やかに楽しく過ごしてほしいです。
 Hiro.



春のお出かけ

☆ フラワーセンター 加西

フラワーセンターといえばチューリップですね！
 4月初旬から中旬にかけて見ごろを迎えます。

「チューリップまつり2021 (3/20~4/30)」

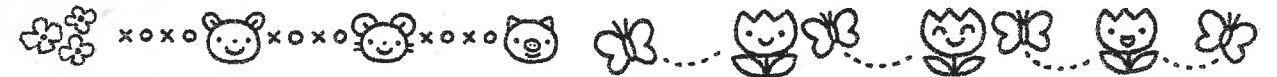
入園料 大人... 600円
 高校生以下... 無料
 馬車場... 無料

☆ 神戸フルーツフラワーパーク (遊園地 神戸おとぎの国)

他と比べると小さくてレトロ感のある遊園地です。乗り物が小さな子供向きなので、1~5才までのお子さんには楽しんでもらえると思います。

他にも多目的広場などがあり、四季折々の花を楽しむことができるので、お弁当を持ってピクニックをするのいいと思います。

入園料... 無料
 のりもの券... 100~400円
 馬車場... 無料 (Sato)



簡単!おいしい!朝食レシピ

ギリギリまで寝たい!! でもおいしいものを野菜も食べたい!! 朝、頑張ってるって嬉しい!!

夜に用意する

炊きたて7品目ごはん

材料 (2~3人分)

米: 2合
 人参: 1/2本
 長ネギ: 1/2本
 しめじ: 1パック
 油あげ (油揚げ): 1枚
 ミノマト: 4個
 しょうゆ: 大さじ2
 乾燥ひじき (小さい) 1
 ④ 水: 1と1/2カップ
 しょうゆ: 大さじ1
 塩: 小さい1/2

作り方

- ① 米をといでざるにあげる
- ② 人参、長ネギ、油あげをカットし、しめじは小房に分ける → しょうゆをからめる
- ③ 炊飯器に米を入れ混ぜた④を注ぎ、平らにし、②をのせる
- ④ ミノマト、ひじきを加えタイマーをセットする

お皿に盛るだけ

① 重ねるサラダ

材料

アボカド: 1個
 トマト: 1個
 蒸し鶏 (コンビニのサラダチキンでもOK!): 2枚
 ④ 水: 大さじ2
 サラダ油: 大さじ1
 ゆず: しょうゆ: 小さい2
 塩: 小さい1/2

作り方

- ① アボカドは薄切り、トマトは1.5cm角、鶏肉は1cmにカット!
- ② 保存容器にアボカドを並べる → 鶏肉をのせる → トマトをのせる → 混ぜ合わせた④をかける

★ 最高食感ソーセージ ★

材料 (1~2人分)

ソーセージ: 6本
 粒マスタード: 小さい1~2
 → お好みでつけてね!!

はさみだけ

① フルーツサンド

材料 (1人分)

食パン (好きな厚さ): 2枚
 フルーツ缶 (みかん・りんご・白桃・黄桃など): 100g
 ＊いちご、バナナでもOK!
 ホイップクリーム: 大さじ8

作り方

- ① フルーツ缶の汁を切る
- ② 食パンにホイップクリームを塗り、フルーツをのせる
- ③ 残りのホイップクリームを塗り、食パンで②をサンド!

作り方

- ① 鍋に3カップの水をわかし、1/2カップの水を加える
- ② ソーセージを入れて弱火で3分ゆでる

令和3年度 てくてくメンバー紹介

今年おとぎの国に... (石田) / てくてく初参加... (Misa) / てくてく初参加... (利根) / てくてく初参加... (Mami) / てくてく初参加... (Erika) / てくてく初参加... (Yuki) / てくてく初参加... (Sato) / てくてく初参加... (Chi)