



コロナウイルス感染拡大により緊急事態宣言が<sup>まじゅうじたいせいはん</sup>続いています。

非日常が続き生活リズムが保ちにくい状況ですが、

起床時間、就寝時間、3食のごはんの時間を決める

生活すると生活リズムや体調を整えやすいです。また、体を

動かしたり、午前中に太陽の光を浴びると夜に眠りやすくなると

言われています。緊急事態宣言が解除された時にスムーズに

登園できるように<sup>じっせん</sup>実践してみましよう。



保育園で人気の『魚王のホイル焼き』のレシピを紹介します

<材料 (大人2人分)>

☆魚王 2切れ 皮をとる (他の魚の場合も同様)

☆玉葱 1/2玉 千切り

☆えのき、しめじ、まいたけ 好みの大きさに切る (保育園ではみじん切りでも)

じゃが芋 1/2個 うすめのいちゅう切り

マヨネーズ、ケチャップ 各R適量 (ケチャップの量が少し多め)

<作り方>

- ① フライパンに油をひき、☆を順に火をつける。魚王はしっかりほくすうに火をつける
  - ② じゃが芋はゆでておく
  - ③ 火が止めた①と②を大きめのボールにうつし、マヨネーズとケチャップを混ぜ付け
  - ④ アルミホイルまたはアルミカップに入れ、オーブン180℃で数分火を通す
- \*ごま油がりに粉パセリをふるると彩りがきれいです。

