

野菜ともだち通信

No.965

2024/1/25（木）あらき農園 Tel.080-1366-8984



昨年末に鎌ヶ谷ひかり幼稚園のおもちゃ図書館の館長さんから「サペレメソッド（五感を使った食育）で使う野菜を購入したい」とのお話がありました。

※「鎌ヶ谷ひかりおもちゃ図書館」は目や耳の不自由な子どもたちも一緒に楽しめる共遊玩具を中心に揃えて、地域の未就園児子育て世帯の方向けに開放しています。2023年5月に開館してまだ模索しているところですが、玩具だけでなくリトミック、サペレメソッドなど五感を刺激する企画をし、子育てにほんの少しでも彩りを添える機会をつくれたらと想いながら活動しています。

1月16日に開かれた第一回目の様子をご紹介します。

「里芋を気に入って握っまお部屋を歩き回る子、小さい人参を並べる子、人参を折る感触を楽しむ子、お芋やラディッシュをコロコロ転がす子、おままごとを始める子、絵の具をつけて転がしたりスタンプする子などが見られました。おもちゃとお野菜を行き来したり一緒にしてあそんだり、あそび方色々でした。」（館長さん）



「野菜をまじまじと見る事やさわることがあまりないのでとてもいい会だなと思いました。」
（参加された保護者さん）

＊小さなお子さんたちが触れる野菜を選んでいると私までワクワクしてきました。
楽しい1年になりそうです。新しい出会いに感謝します。（あらき）

お届けの野菜 小松菜・白菜・ねぎ・なばな・かぶ・ブロッコリー

＊紅菜苔は一本ですがおまけです。丸ごとゆでて、マヨネーズやポン酢どうぞ。

❖簡単レシピ 豚肉と白菜のトローりあんかけ丼

材料 2人分 ご飯 400g 豚バラ肉薄切り 150g 白菜 250g サラダ油小さじ1 <A>ミツカンカンタン酢大さじ3 水大さじ2 しょうゆ大さじ1 片栗粉大さじ1/2 黒こしょう少々

<作り方>①白菜の葉はざく切りに、芯は1cm幅に切る。豚肉は食べやすい長さに切る。②フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、豚肉と白菜の芯を炒める。肉に火が通ったら白菜の葉を加えて炒める。③全体に火が通ったら、Aをよく混ぜ合わせてから加えてとろみがつくまで1～2分加熱する。④器にご飯を盛り、③をかけて黒こしょうをふる。（ミツカン・おうちごはんより）

作業日誌 大根・向陽人参・かぶの種まき、ビニールハウスにサラダ関係の種まき、ビニールハウスにレタス・サニーレタスの定植、キャベツに追肥し土寄せをする、オクラの片付け、玉葱の草取り、耕運など。

野菜ともだちの声

- ・紫大根を輪切りにして包丁で網目模様を入れてオリーブオイルで焼いて、レタスやラディッシュを周りに散らして食べたよ。おいしかったよ。（池さん）
- ・菜花と長芋をいためてバター醤油で味付け。とても美味しかったです！（さくらカフェさん）

2/8（木）大根・ほうれん草・かぶ・人参等

野菜の傷みや代えて欲しい野菜がありましたらご連絡頂けると助かります。