



食育だより

令和 3 年 5 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

楽しいゴールデンウィークも新型コロナウイルスまん延で自粛になり残念ですね。家庭で過ごす方法として、子どもたちとクッキングを楽しむのもいいかもしれません。プラス思考で子供たちとしっかり向き合い、濃厚なスキンシップでお過ごしください。三度の食事作りも無理せずに、作り置きやスピードクッキングで乗り切りましょう！！



♥お子さんと一緒にやってみよう！
遊んでみよう！



子ども達が野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。
オクラは星型、ピーマンの中は空洞・・・と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば、お子さんが見ている前で切ってみましょう。包丁が使えるようになったら、自分で切ってみるのもいいですね。縦に切った場合と、横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方ができます。



ピザトースト 色彩を楽しむ！

材料 (4個分:食パン1枚分)

ミニトマト…4個
ピーマン…1個
ハム…1枚
食パン…1枚
ケチャップ…適量
ピザ用チーズ…適量



作り方

- ①ミニトマトとピーマンを水で洗う。
- ②ヘタを取り、半分に切る。
- ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。
- ④1枚のハムを4等分に切る。
- ⑤1枚の食パンを4等分に切る。
- ⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。
- ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。
- ⑧オーブントースター(またはホットプレート)で⑦を5分程度焼く。

ポイント

園や自宅で栽培したミニトマトを使うと、収穫の喜びが実感できます。
火の通りをよくするために、ピーマンを小さく切ってもよいです。包丁を使わない場合は、大人があらかじめ切っておくようにします。特にミニトマトは小さくて丸いので、転がらないように気をつけましょう。

ミニトマトは、4等分にカットして使いましょう。

給食献立から (かみかみメニュー)

★ かみかみごぼう

(材料) ごぼう 250 g
片栗粉 40 g
油



(A) しょうゆ 大さじ 2/3
さとう 大さじ 2
水 大さじ 2~3
白ごま 大さじ 1

(作り方)

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと合える。ゴマをまぶす。

あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。
あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。

計量スプーン

♥ 大さじ⇒15 cc
♥ 小さじ⇒5 cc



ペットボトルのキャップ(5cc)で代用できます。