



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和6年度7月号

梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる時期子どもたちの体調管理に気をつけながら楽しく過ごしましょう。



～絵本からうまれたおやつ～

今回の絵本からうまれたおやつは「きんぎょがにげた」に、ちなんで金魚ゼリーで金魚すくいをしてみんなでおいしく食べました。

金魚がつぶれない様に、集中してすくっていました。水のゼリーはサイダーで作ったので少しシュワシュワして特に好評でした。



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦味は油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。

苦手克服レシピ



ピーマンチーズハンバーグ
材料 3個分

ピーマン3個
玉ねぎ1/3個

・肉だね	
合挽きミンチ	200g
卵	1個
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩こしょう	少々
チーズ	30g

①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りする。

②フライパンに熱して①を弱火でじっくり炒める。

③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合挽きミンチ200g、溶き卵1個分、パン粉牛乳各大さじ1塩こしょう少々入れて粘りが出るまで混ぜる。

④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。