



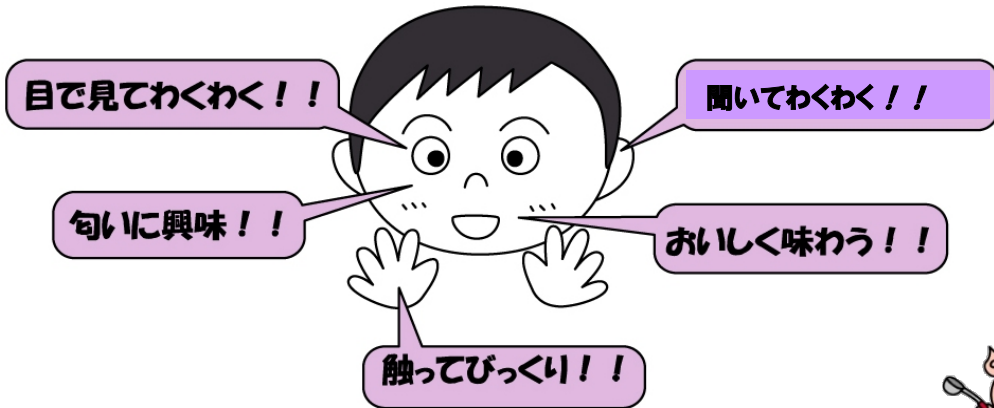
食育だより

平成 30 年 6 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

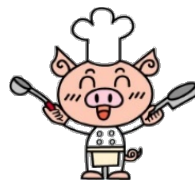
*** 子ども達に豊かな **食歴** をつくってあげたいですね! ***

◆ “食べることを大切にしていますか?” 子どもと一緒に食を楽しみましょう。

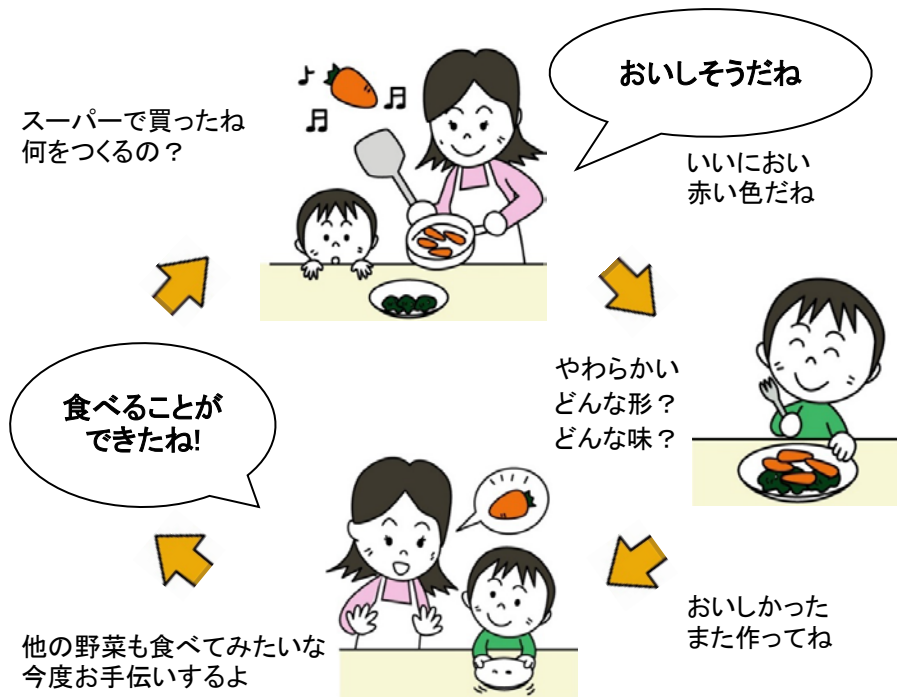


五感の大集合だよ。

- ・買い物に行く (見る)
- ・料理を手伝う (見る・聞く・匂う・触る)
- ・作物を育てる (見る・聞く・匂う・触る)
- ・食べる (味わう)
- ・ごっこ遊び (興味・関心)



◆ 食べることに挑戦ができるように応援しましょう。



食に関する言葉のやり取りが多いと、食生活により循環が生まれます。

おいしいものを安全に!

食中毒をふせぐには...

菌 菌

- 1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。
- 2 調理したものはすぐに食べましょう。
- 3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。
- 4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。
- 5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

★ ゴーヤーの揚げ煮 (保育園給食から)

~ ゴーヤーチャンプルーは苦手でも、これならOK! ~

<材料>

- | | |
|--------|-----|
| にがうり | 小1本 |
| 小麦粉 | 適 |
| 油 | |
| (A) 砂糖 | 大1 |
| みりん | 小1 |
| しょうゆ | 小1 |
| 水 | 大1 |
| 白ゴマ | 好み |
| 黒ゴマ | 好み |

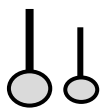
<作り方>

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとりうすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。

この状態でもおいしいのですが... 苦味が嫌いな子のために...

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい) (煮つめないで下さい。)

②をさっと軽くからめる。白ゴマ、黒ゴマをまぶす。



小さじ... 5 cc
大さじ... 15 cc

計量スプーンは、ペットボトルの蓋(5cc)で代用できます。