

以上見 おだんごやさんをしました

4月号のしょくじだよりに記載していた「おだんごやさん」をしました。

チケットは2日間配布をしました。チケットの配布期間前に『チケットまだですか？』『チケットください』と待ちきれずに、まんまる一むにきた子どもたちも何人かいました。よもぎはつき組さんが採ってきてくれました。

当日ほし組さんがスイミングがあったので午前(はと組・つき組)午前(ほし組)と分けてしました。

密にならないように1回15人で時間も決めてしました。お団子は事前にまんまる一むで作っておいて、その場で1個か2個か選び、あんこ・きな粉・砂糖醤油の中から好きなトッピングを選びました。きな粉とあんこをトッピングする子どももいました。『まだ食べたい』『美味しかった』と好評でした。子ども達に今度は『何のお店屋さんをするか楽しみに待っていてね』と話しました。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬！

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜの予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付の新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

食育の一環として、ひよこすみれ組にはアスパラガスとそら豆を触る体験をしました。アスパラガスを少しかじってみたり匂いをかいだりしてスープで食べました。そら豆は中側がふかふかのお布団のようなさやからを取り出してお昼に茹でたものを食べました。

もも組さんにはグリーンピースをさやから出してもらい次の日にピースご飯で出しました。

おうちでクッキング ふりかけを作ろう



すり鉢とすりこぎで、こどもたちが大好きなふりかけを作りましょう。(お家にフードプロセッサーなどある場合は代用できます。刃でケガをしないようにして使用してください)

- ①しらす干し、かつお節、塩をそれぞれフライパンで空炒りしておきます
- ②しらす干しと削り節が冷めたらそれぞれをすり鉢に入れてすりませます
- ③②と塩、ごま、青のりをよく混ぜ合わせて出来上がり
このふりかけに、しそ、梅、わかめ、鮭などを加えると違った味が楽しめます。



簡単 朝ごはん

『納豆トースト』

【材料】

食パン 1枚
ひきわり納豆 1パック
玉ねぎ 適量
ピーマン 適量
ピザ用チーズ(とろけるチーズ) 適量
ケチャップ 適量



【作り方】

- ①納豆をよく混ぜておく。玉ねぎは薄切りピーマンは薄い輪切りにする
- ②食パンにケチャップをぬり玉ねぎ・ピーマン・納豆をのせる
- ③チーズをのせてオーブントースターかオーブンで焼く

※時間がある時に作っておいてラップに包みジップロックに入れて冷凍しておく朝オーブントースターなどで焼くだけで時短になります。