

ひよこ・すみれ食事の様子

保育教諭から食べさせてもらったり手づかみでパクパク食べていました。たくさん手づかみをした経験がその後フォークやスプーンを上手に使えるようになってきます。すみれ組の男の子がお汁に入っていた野菜を手に取り『これ何?』と食材に興味を示したり、汁椀を両手で持って飲んだりして少しずつ成長が感じられました。同じお部屋で食べているのでひよこ組の子どもは、すみれ組のお兄ちゃん・お姉ちゃん達が食べている様子が見えとてもいい刺激になっています。たくさん食べておかわりが減って、まんまる一むに戻ってきた時はとても嬉しい気持ちになります。



冷たいおやつのとおり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまう事もあります。冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは1日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

園でのこどもにも人気のトマト料理メニューはミラノ風カツレツやボーグビーンズです。



簡単 朝ごはん 『パングラタン』

【材料】大人2人分・子ども2人分
食パン 4～5枚
ツナ缶 小2/3缶
刻みトマト 120g
玉ねぎ 1/2個



【作り方】

- ①食パンはコロコロに切っておく
- ②グラタン皿にバターをぬり、①を入れる
- ③ ②の上に、刻みトマト、ツナ、みじん切り玉ねぎをマヨネーズで和えてのせる
- ④オーブントースターで焼く

※マヨネーズではなく、スライスチーズをのせてもおいしいです



ミラノ風カツレツ



【材料】4人分

豚肉 4切れ
卵 30g
パン粉 60g
小麦粉 30g
ハーブソルト 2g
油 適量

【ソース】

カットトマト缶 100g
ケチャップ 25g
砂糖 10g
コンソメ 5g
こしょう 適量

【作り方】

- ①豚肉に卵をつける
- ②Aすべて合わせ①にまぶす
- ③油をしいたオーブンの天板にのせて180℃で12分焼く
- ④ソースは材料を合わせて煮詰める
- ⑤焼けた肉にソースをかけて完成