



## もも組 ポップコーン作りをしました

10月初めに、もも組さんとポップコーンを作りました。いつも食べているとうもろこしとポップコーンの種を触り感触を比べて「柔らかいね」「固いね」と声が聞こえてきました。次に、ポップコーンの種をフライパンで温めます。ポップコーンがパンパンと弾けると、手をたたいたりジャンプをしたりして喜んでいました。袋の中にポップコーンと塩を入れ交代しながらシャカシャカとふり、味付けをしました。出来上がったポップコーンを「おいしい」とパクパク食べていました。もも組さんの1人が「今日ポップコーンパンパンしたよ」と楽しそうに話してくれました。



## もも組 おやつの様子



おやつを食べる前に手を洗い準備ができるまで椅子で待ちます。ワゴンからおやつと飲み物を自分で選び自分の席に持っていきます。チューパックのストローを開けるのを苦戦して「できない」と言っている子どもがいましたが諦めずに一生懸命自分で開ける姿が見られました。おやつを「おいしい」と子どもたちが笑顔で食べていました。これからできることが少しずつ増えていく、もも組さんの成長が楽しみです。

### 食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



### 簡単メニュー

#### 【チキンフリカッセ】



【材料】（材料は4人分/大人2人・子ども2人）

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 鶏モモ肉(40g)・・・6枚 | 塩・・・少々      |
| こしょう・・・少々      | 小麦粉・・・大さじ1弱 |
| 焼き油・・・小さじ1     | 酒・・・少々      |
| 生クリーム・・・大さじ1強  |             |

【作り方】

- ① 鶏肉は塩、こしょう、小麦粉をまぶし、油またはバターで両面を色よく焼く。
- ② ①の中に酒を入れ、アルコールがとんだら生クリームを加える。
- ③ 焦がさないように弱火で煮て、肉に火が通れば出来上がり。