

ひかりっこ☆キッチン 4月号

入園・進級おめでとうございます♪ 安中ひかりこども園の調理室です！！

安中ひかりこども園では、1年を通して子どもたちのお手伝い活動や、調理員や栄養士が食育指導、栄養指導、部屋の巡回などを行うことにより、食べ物や食事に、たくさん興味をもてることを目標に取り組んでいます。お手伝い活動では保護者の皆様にエプロンを用意していただくなど、ご迷惑をおかけすることもあるかとは思いますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

☆こども園での食育の様子☆



ピーマンの種取り



ほうれん草の房分け



えんどう豆のさや剥き



たまごの皮むき



にんじんの型抜き



栄養士のお話



コーンフレーク砕き



こんにゃくちぎり



しめじほぐし

今月のおやつ♪



【スナックコーンフレーク】

コーンフレーク、バター、マシュマロ。この3つがあれば作れてしまう、とっても簡単でおいしいおやつ。子どもにコーンフレークを砕いてもらうなど、親子で楽しく作れてしまうのも魅力です！玄関にレシピを掲示しておきますので、お気軽にお持ち帰りください♪