

食育だより 2月号

2月は如月(きさらぎ)と書きます。一年の中でもっとも寒く、服(衣)を更に着込むことから、衣更着(きさらぎ)と言う説があります。
寒いこの時期、お家で子ども達と料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？

今月のテーマ:「親子で料理を楽しもう」

子どもの発達において、食材に触れ、形や匂いを知り、道具を使い自分でできた達成感を味わうことはとても大切です。子どもにできることをやってもらいましょう。

例えば、こんな作業にチャレンジしてみتهいかがですか？



- 1～2歳 : 野菜をちぎる。
- 3～4歳 : 玉ねぎの皮むきや人参やじゃが芋の型抜き。
おにぎりを握る。
ブロッコリーやカリフラワーの小房分け。
- 5～6歳 : ホットプレートでホットケーキや目玉焼きなどを焼く。
包丁で野菜を切ったり、ちぎった野菜を合わせてサラダを作る。

♡花野菜のクリームシチュー♡ (4人分)

〈材料〉

鶏肉	80g
ブロッコリー	40g
カリフラワー	40g
じゃが芋	中1個
玉ねぎ	中1個
人参	1/3本
コーン缶	40g
シチュールー	60g
水	540cc
コーン油	適量

※旬の野菜・・・ブロッコリー、カリフラワー



〈作り方〉

- ① じゃが芋、人参は角切り、玉ねぎはざく切りにします。
★ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けます。
鶏肉は一口大に切ります。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒め火が通ったら人参、玉ねぎ、じゃが芋の順に加えて炒めます。
- ③ ②に水を加え煮て、柔らかくなったら火を止めてシチュールーを溶かします。溶けたら再度火にかけ弱火でとろみがつくまで煮込みます。
- ④ 最後にブロッコリーとカリフラワー、水気を切ったコーンを加えて煮込みます。

★チャレンジポイント <1人分 162kcal>

