

食育だより



12月号



秋から冬へと季節が移り変わり、温かいスープや鍋料理が恋しい季節になりました。

今月のテーマは「野菜を美味しく食べよう」です。子どもたちが「この野菜、どんな味がするだろう？」と興味をもってくれるよう、園でも様々な野菜に触れて楽しみたいと思います。日々の食事を通して、子どもたちが野菜をもっと身近に感じ、楽しく食べるきっかけになれば嬉しいです。

野菜を美味しく食べよう

楽しくおいしく！野菜を大好きになるヒント

① 形を変える

- ・細かく刻む：みじん切りをハンバーグやミートソースに混ぜてなじませる。
- ・すりおろす：かぼちゃ・にんじんをすりおろし、ホットケーキや蒸しパンの生地に加えると甘みがアップ。

② 火の通し方を工夫

- ・ポタージュやスープ：じっくり煮込んで甘みを引き出し、体も温まります。

③ 食感を楽しむ

- ・オーブン（またはトースター）で野菜チップス：れんこん・ごぼうを薄切りにして、油を軽く絡めて170～180℃で10～15分焼く。カリッとした食感でおやつにも。

④ 旬を主役に

- ・今が食べ頃のブロッコリー・カリフラワー・大根・白菜・かぶは、火が通りやすく甘みも増しておいしい野菜です。みそ汁や煮びたし、シチューにもよく合います。

こども園の食育タイム

園では、旬の野菜に親しむ活動を行います。切り口の模様を楽しむ「野菜スタンプ」に加え、お手伝い活動として玉ねぎの皮むきや、ブロッコリー・カリフラワーの房分けにも挑戦します。手ざわり・香り・音など五感で野菜と出会い、子どもたちの「食べてみたい！」気持ちを育てていきます。



♡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（160g）
人参	1/3本（40g）
玉ねぎ	中1個（120g）
コーン缶	40g
シチュールー	60g
水	540ml
油	適量



〈つくり方〉

- ① じゃが芋、人参は角切り、玉ねぎはざく切りにします。鶏肉は一口大に切ります。
★ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けます。
 - 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。
- ★お手伝いポイント <1人分 159kcal>

