



食育だより 12月号

ふうりん保育園
R6.11.29 発行



かむ力を育てるおやつ

カミカミ



モグモグ

バーニャカウダ

<材料>

- ・白味噌 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・削り節（個包装）大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1

<作り方>

- ①削り節はパックに入った状態でもんで粉状にする。
- ②①に白味噌とマヨネーズ、牛乳を混ぜる。
- ③②にオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。



スティック状にした茹で野菜や軽く焼いた食パンをつけて食べるのがおすすめです

よくかんで食べることは健康な心と体を育みます。かんで食べる習慣を乳幼児期から身に付けるには「かむ力を育てる」＝「固い物を食べさせる」ではなく、様々な食材を食べることが大切です。今月は子ども達が大好きなおやつで様々な食感を楽しむことのできるレシピを紹介します。

【材料は4人分の分量です】

じゃが芋もち

<材料>

- ・じゃが芋・大2個（皮をむき茹でる）
- ・片栗粉 25g
- ・バター 20g
- ・醤油 適量
- ・サラダ油 少々

<作り方>

- ① 茹でたじゃが芋をマッシャーで潰し、温かいうちにバターと片栗粉を加え、手でこねる。
- ② 小判型に丸め、油をしいたホットプレートかテフロン加工のフライパンでキツネ色になるまで焼き、醤油を塗る。



腹もちがよく子ども達に人気のおやつです

余ったギョーザの皮で作れます

コロネ

<材料>

- ・餃子の皮（大）8枚
- ・サラダ油 適量
- ・粉糖 少々
- ・ホイップクリーム 1本

<作り方>

- ①アルミホイルを餃子の皮より長めに切り、棒状に丸める（直径2cm位）
- ②①に餃子の皮を巻き付け、重なる部分を水で止める。
- ③フライパンに2cmほどの油を入れて火にかけ、②の餃子の皮の巻き終わりを下にして揚げる。
- ④③を冷まし、ホイルを抜いてクリームを中に入れる。粉糖をかける。



☆家族で楽しく食べながらかむ力を育てましょう☆

お父さん、お母さんがかんで食べる姿を見せることで子どもも真似をしてかんで食べるようになります。また野菜の「ポリポリ」やせんべいの「パリパリ」など食べ物の音を話しながら食べることで表現力や語彙力も自然に身に付きます。



世界に一つの クリスマスケーキ

「大きくなったらケーキ屋さんになりたい」と答えてくれる子ども達。24日はそんな子ども達の夢を叶えられれば…ということで生クリームを絞ったり、果物やお菓子を飾ったり…ケーキ屋さんになりきってかわいいクリスマスケーキを作りたいと思います。どんなケーキができるか楽しみです。

一足早くお正月気分を味わいます

クリスマス料理を楽しみにしている子ども達ですが、大晦日に食べるお節料理を知らない子が増えています。お節料理に使われる食材には縁起の良い意味が込められていて一年の無病息災や豊穡を願い食べます。27日の給食で一足早くお節料理を味わいながら食べる意味を伝えていきたいと思ひます。

