

食育



～七夕そうめん～

胡瓜で天の川を作り、オクラ、人参を使って星を表現しました。

子どもたちは、「お星さまだ！」と喜びながらたくさん食べていました。



～桃のケーキ～

生地に黄桃、白桃の二種類の桃を混ぜて焼き上げ、桃の爽やかな香りのするケーキに仕上がりました。

子どもたちも楽しそうに食べていました。

～チキンのトマト煮～



<材料>

子ども4人分

鶏もも肉 100g

玉ねぎ 10g

ホールトマト缶 20g

ケチャップ 大さじ2

砂糖 大さじ1

ナチュラルチーズ 小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎを1cm幅、鶏もも肉は1口大に切ります。
- ② 玉ねぎ、鶏もも肉を火が通るまで炒めます。
- ③ 鶏もも肉と玉ねぎに火が通ったらホールトマト缶、ケチャップ、砂糖を入れ味が染み込むまで煮込みます。
- ④ 最後にチーズを混ぜ合わせて完成です。