



食育



～七夕そうめん～

胡瓜で天の川を作り、人参とオクラで星を表現しました。
子どもたちは、『お星さまたくさんだ！』と喜びながらたくさん食べていました。



～とうもろこしのケーキ～

コーンできつね、人参でみかんを作りました。
子どもたちは、『きつねさんだー！』『みかんだー！』と楽しそうに食べていました。



～さっぱりポテトサラダ～

<材料>

子ども 4 人分
じゃが芋 100g
人参 50g
胡瓜 50g
塩 小さじ 1/2
レモン汁 少々

<作り方>

- ① 人参、じゃが芋の皮をむきます。
- ② じゃが芋を輪切りにし、柔らかくなるまで茹で、ザルにあげ、潰します。
- ③ 人参、胡瓜はいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でて、ザルにあげます。
- ④ じゃが芋と人参、胡瓜を合わせ、塩とレモン汁で味を調えたら完成です。