

食育




～ひまわり～

さつまいもペーストと茶飯でひまわりの花を作り、胡瓜を細長く切り、葉と茎に見立てました。
子どもたちは、『何のお花だろ～？』と楽しそうに話ながら食べていました。



～レアチーズケーキ～

ブルーベリージャムを生地にたっぷり入れ、冷たく、さっぱりと食べやすいケーキに仕上げました。
子どもたちは、いつもと違う雰囲気のケーキを嬉しそうに食べていました。

～ツナサラダ～



<材料>

子ども 4 人分

人参	100g
胡瓜	100g
ツナ缶	1 缶
醤油	大さじ 1
三温糖	大さじ 1

<作り方>

- ① 人参の皮をむきます。
- ② 人参、胡瓜をいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹で、ザルにあげます。
- ③ 人参と胡瓜、ツナ缶を合わせ、醤油と三温糖で味を調えたら完成です。