



野菜の皮むきのお手伝い!



ご家庭で子ども達が料理のお手伝いをする機会がありますか？

園では、ゆいさんに8/21(月)から2週間の間、食育活動として、毎日交代で翌日の給食で使う野菜の皮むきのお手伝いをしています。

ピーラーを使って、「楽しい!」と言って行っていますよ。

ご家庭でも機会があれば、お手伝いをお願いされてみてはいかがでしょうか？



☆皮むきのお手伝いのメリット☆

- ◆旬の野菜の匂いや触感、野菜の種や中身の様子を観察したいすることで、興味・関心が高まる。
 - ◆玉ねぎなどを手指を使って皮を剥くことで、手先や指先を上手に扱えるようになる。
 - ◆自分で剥いた野菜を使った料理にも興味を持ち、嫌いな野菜にも挑戦してみようという意欲がでる。
- (園では、「これ嫌いだけど、好きになれそう。食べる。」と言ってくれた子どももいました😊)

★こども園 おすすめレシピ ポテトサラダ★

【材料(大人2分)】

- ・スキムミルク(お好みで)・・・大さじ2杯
- ・チーズ・・・20g
- ・人参・・・1/3本
- ・胡瓜・・・少し小さめ1本
- ・コーン缶・・・大さじ2杯
- ・じゃが芋・・・1個(120gくらい)
- ・マヨネーズ・・・大さじ3杯強くらい

【作り方】

- ①人参は1cm角のサイコロ状に切り、茹でる。胡瓜は薄い輪切りにして、鍋に湯を沸かし、塩と胡瓜を入れ、さっと茹でて冷ましておく。じゃが芋はコロコロに切り、鍋で茹でて水気を飛ばし、熱いうちに茹でた人参と一緒に荒くつぶし冷ましておく。チーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ②じゃが芋と人参をつぶしたものに、水気をよく絞った胡瓜、コーン缶、チーズを入れて混ぜ、マヨネーズ、スキムミルクを入れて、さらによく混ぜたら出来上がり。

