

8月給食だより

平成27年8月1日
かんのん町保育園



親子で夏野菜クッキング

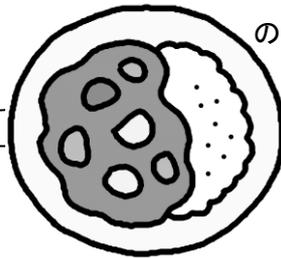
夏野菜のおいしい季節です。ベランダやプランターでお子さんと一緒に野菜を育てたり、料理をしたりと野菜を食べるきっかけ作りにはよい季節です。旬の夏野菜をたっぷり使ってこどもたちの大好きなカレーと一緒に作ってみませんか。玉ねぎや人参の他に、なすやかぼちゃ、とうもろこしやオクラ、トマトやピーマンなど好きなものを入れて親子で作ったカレーはきっといつもよりおいしく感じられることでしょう。

1 野菜の準備をする

野菜の名前を確認したり、切る前の野菜を触ってみたりしましょう。つるつるやぼこぼこした感触も楽しいものです。洗ったり種をとったりして、お子さんと一緒に準備をします。

2 途中の段階を楽しみましょう

玉ねぎは涙が出る。お肉は炒めると色が変わる。など見た目も香りもどんどん変化していく間はわくわく感がいっぱい。野菜の切り口は切る方向によっても変わるので違いが楽しめます。



3 味見も大切なお手伝い

食卓にのぼる前の味見は格別です。家族に食べてもらう前においしくできたか味見をしましょう。作ってもらう人、食べてもらう人への気持ちも感じることができます。

4 配膳・後片付けもお手伝い

お皿やスプーンを並べ、食後にテーブルをふく。なども大切なお手伝いです。「おいしかった」と言われる喜びも感じられることでしょう。



季節の食材

「とうもろこし」

とうもろこしは茹でたり、焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど、食べ方はいろいろです。茹でたとうもろこしをそのままかぶりつく食べ方は夏ならではの豪快な食べ方です。お子さんと一緒に皮をむいて調理してみませんか。ヒゲが濃く縮れ、実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな色の皮付きを選ぶとよいでしょう。

