



H30. 7
いちじまこども園
 調理室 安達 由紀
 堀 亜紀
 吉住 亜由美
 細見 艶子

早いもので、今年も半分が過ぎました。昨今は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいものです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と適切な水分補給、十分な睡眠を心がけたいですね。

収穫祭をしたよ！

6月22日（金）に収穫祭を行いました。こども園の畑で野菜を収穫し、皮をむいたり切ったり等の準備を自分たちで行って作ったカレーは、いつもより美味しく感じたようです！



作ってみませんか？

＊ ＊ サンラータンスープ(4人分) ＊ ＊

材料

トマト……………1個	ニンジン……………60g
タマネギ……………120g	レタス……………40g
ネギ……………10g	卵……………1個
鶏ガラスープの素…12g	塩コショウ……………適量
酢……………小さじ2	水……………600cc

作り方

- ①ニンジン・タマネギ・レタスは千切りにし、ネギは小口切りにする。トマトは角切りにする。
- ②鍋に水を入れ沸騰させたら、ニンジン・タマネギを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③②の鍋に鶏ガラスープの素・塩コショウ・酢で味付けする。
- ④③に溶き卵を加え、火が通ったらトマト・レタス・ネギを加えて出来上がり！

※酸味のあるサッパリとしたスープです。お好みで少ししょうゆを加えてもおいしいです。

好き嫌いってなんだろう

一般に言う偏食（好き嫌い）とは、まだ食べられないけれど、やがて食べられるようになる状態と考えましょう。

なぜ食べられないの？

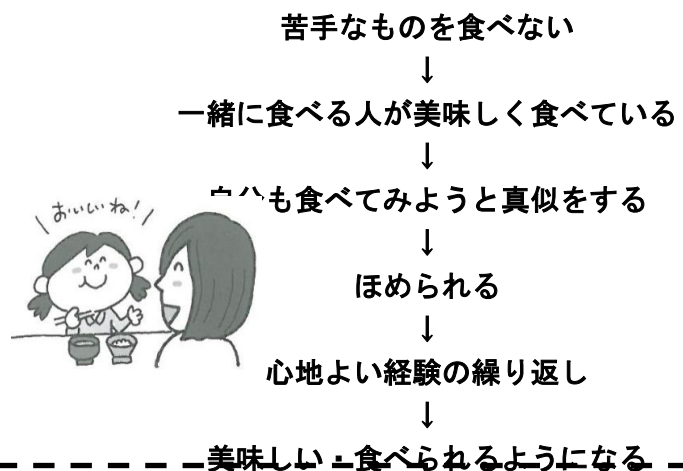
- 食べる経験をしていない
- 不快な体験をして食べられない
- アレルギーや体調不良



嫌いを美味いに変えよう！

味覚や嗜好はじっくり時間をかけだんだんと発達していきます。個人差があり、大人との関りが発達を促します。

また食べないからといって、食卓に出さなくなってしまうことは避けたいですね。



7月のオススメ食育絵本

親子で食に関して考えるきっかけになるように絵本を紹介します。一緒に読んで楽しんで下さい。



対象年齢 3歳～
 作・絵：かこ さとし



対象年齢 0歳～
 作：視覚デザイン研究所
 絵：高原 美和