

# 平成30年度の食育テーマ「続・絵本の中に出てくる料理！」

H29年度は、「絵本の中に出てくる料理！」で子どもたちと関わってきました。お家で絵本の読み聞かせをしているお母さん、お父さんも多いと思います。絵本の中に野菜や料理が出てくる絵本を読んで興味をもったら一緒に買い物に行って食材を選んだり、料理を作ったりして（子どもがお手伝いできることを何でも良いです。少し何かお手伝いできるだけで自分が作ったから食べてみよう！という気持ちになります）、子どもと楽しんでください。食材や料理に興味があればその味が気になり、触ってみよう、食べてみようという意欲もわいて食べず嫌いを減らせる良い機会になります。

園でも、絵本に出てくる食材や料理名などにも興味をもって見たり聞いたりしていました。そして、絵本に出てくる料理も喜んで食べていました♪

子どもたちに好評でしたので、H30年度の食育テーマは「続・絵本の中に出てくる料理！」で引き続き楽しく食育について学んでいきたいと思っています。



## 3月の大好きメニュー

### ●おさつクッキー

材料（子ども1人分）：さつまいも 10g、小麦粉 15g、砂糖 5g、卵 5g  
サラダ油 5g、黒ごま 適量

※卵無しでも出来ます。

作り方：1. オーブンは170℃に温めます。

2. さつまいもは皮をむき、茹でてなめらかに潰します。

3. 卵の中に砂糖を入れ、ざらざら感がなくなるまでよく泡立て器で混ぜます。

4. 3にサラダ油を加えてなめらかになるまでよく混ぜ合わせます。

5. 4に2を加えて混ぜ、最後に小麦粉を加えてサクリ

練らないように混ぜ合わせます。

6. 5をさつま芋の形や好みの形にします。

7. 鉄板にオーブンシートを敷き6を並べ、15～18分位焼いたら出来上がりです。



### ●ポケットサンド

材料（子ども1人分）：コッペパン 30g、豚ひき肉 10g、玉ねぎ 5g、人参 5g、バター 1g、小麦粉 2g、カレー粉 0.3g、コンソメ 0.2g、水 30cc、ケチャップ 1.5g、ウスターソース 1.5g、醤油 0.3g、塩 0.2g、油 適量

作り方：1. パンは具を挟めるように切り込みを入れます。

2. フライパンに油を薄く敷いて、玉ねぎ・人参・豚ひき肉の順に炒めます。

3. 豚ひき肉に火が通ったら、振るった小麦粉・カレー粉を加えて炒め、水を少しずつ入れて煮込みます。

4. 野菜が柔らかくなったら、残りの調味料を加えてとろみが付くまで煮詰めます。

5. 1のパンに4を挟んだら出来上がりです♪

※すりおろしりんご、ローリエを入れて味付けしたり、コッペパン以外の食パンやマフィンなど、お好みでお試しく下さい。

