



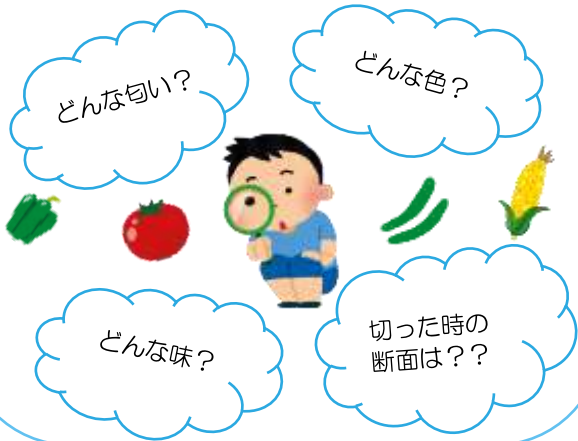
夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おうち食育

<食材を観察してみよう>

本物の食材に触れ、観察することは子どもの「見る」「感じる」「考える」力を育みます。苦手な食材も、よく知ることによって食べられるようになるかもしれません。

★じっくり観察してみましょう



レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<カレーポップコーン>

ポップコーン作りは、ポンポン跳ねる音、香ばしい香りなど子どもにとっては楽しい食体験です。調理工程も簡単なので、ご家庭でもお子様と一緒に作ってみたいかがでしょうか。

カレー風味は暑さで低下した食欲をアップさせます。

<材料>

大人2人 子ども1人分
(対象年齢1歳児以上)

- ・ポップコーン豆 30g
- ・油 4g
- ・カレー粉 少々
- ・食塩 少々



<作り方>

1. フライパンに油をひき、中火で熱し、温まったらポップコーン豆を入れ蓋をする
2. ポンポンと跳ねる音がしたらフライパンをゆする
3. 音が止んだら取り出し、カレー粉と食塩をまぶす

<ともろこし>

しゅんのたべものクイズ

Q ともろこしの「つぶ」のかずは、どのぶんのかずとおなじ?

① ひげ

② はっぱ



A ①ひげ

ともろこしのつぶのかずは、ひげのかずとおなじです。おかいものをするときには、ひげがたくさんはえているものをえらびましょう。

お子様と一緒に考えてみましょう!



ピザぎょうぎを作ったよ!

