

暑い日がまだまだ続いていますが、給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作りましょう。

レシピ紹介

<ぶどうゼリー>

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

・ぶどうジュース	250g
・ぶどう	50g
・粉寒天	1.5g
・砂糖	15g

<作り方>

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す（のどに詰まらせないよう、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください）
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れ冷やし、冷えたら切り分ける

<ぶどう>

しゅんのたべものクイズ

Q

ぶどうの「み」は、まるのほかに、どんなかたちがあるかな？

①
はーと

②
ほし

A

①はーと

「マイハート（まいはーと）」とよばれる、はーとのかたちをしたぶどうがあります。とてもあまいぶどうです。

お子様と一緒に考えてみましょう！

食育活動の様子

8月の食育は「とうもろこしの皮むき」をしました。とうもろこしぬぐぞうが、葉っぱの服をどんどん脱いでいく絵本を保育者が読み聞かせしてから活動をしたので、みんな葉っぱの服をぬがせることに夢中でした！午後のおやつにはとうもろこしたっぷりのおにぎりを食べましたよ。おいしかったね。

読んだ絵本はこちらです。



作・絵
はらしま まみ
発行所
株式会社 ポブラ社

