



年間食育テーマ・・・きちんと食べよう朝ごはん！



今月の食育テーマ



楽しくお手伝いをしましょう！

早いもので2020年も残すところあと1か月となりました。寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。空気も乾燥してきてインフルエンザも流行り始めるので手洗いうがいをしっかりと心がけましょう！年間食育テーマ「きちんと食べよう朝ごはん」も忘れずにしっかりと体力をつけてウイルスに負けないようにしましょう！また来年もよろしくお祈りします。

子どもたちはお手伝いが大好きです。「それなに？」「何やってるの？」など興味を持った時がやる気を育てるチャンスです。小さな成功体験の積み重ねが子どもの自信につながります。「手伝ってくれてありがとう」などの言葉を添えて楽しい食事の時間を作りましょう。

ココアババロア

今月の
おすすめは
これ！



材料(4人前)

牛乳・・・・・・・・120g
生クリーム・・・・48g
砂糖・・・・・・・・28.8g
ゼラチン・・・・4.8g
水・・・・・・・・48g
ピュアココア・・16g

作り方

- ①.ゼラチンを分量の水にふり入れてふやかす。
- ②.牛乳とココアを混ぜる。
- ③.ゼラチンを湯せんにかけて溶かす。
- ④.生クリームと砂糖を合わせ、5～6分立てにする。
- ⑤.②～④を合わせて水で濡らした型に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。

1歳からできるお手伝い

- ①ビニール袋を使ったお手伝い
 - ・ポテトサラダや卵サンドの具など。材料と調味料をいれて結んだら子どもに渡してみましよう。難しい道具を使いませんし、楽しんで！
- ②手を使ったお手伝い
 - ・こねる、丸める。
床や低い机の上にラップやシートを敷き、その上にピザの生地やタネを置き、こねてみて下さい。「こねる」という行為は子どもの脳を活性化させます！

3歳以降のお手伝い

- ①お米をとく
できればボウルとザルでといてみましょう。
- ②フォーク、スプーンなどで和える
慣れてきたらほうれん草のごま和えのように行程が少ないものを全行程任せてみてください。最初から最後まで自分でやることで得られる達成感は格別なはず。さらに、自分で作ったということに嫌いなものも食べられるはず！

