



6月 食育だよ!

令和2年5月28日
しんあい保育園

旬を味わいましょう♡

子どもたちに嫌われ者のグリーンピース…6月がいちばんおいしい季節です!こどもが苦手でも、グリーンピースのさやから豆を取り出す作業は、お子さんでも簡単に楽しくできます。旬の味を知るためにもご家庭でも一度は作ってみませんか?

グリーンピースごはん

米…2合
グリーンピース…80g
塩…小 1/2



- ① グリーンピースはさやから取り出し、よく洗う
 - ② 鍋に湯を沸かして、塩とグリーンピースを入れグリーンピースが柔らかくなるまで茹でる。
 - ③ 茹で上がったたら火を止め、そのまま茹で汁につけておく。(すぐに冷ますと、豆がしわしわになります。じっくり冷ますのがきれいに仕上げるコツです)
 - ④ 米を研いたら、炊飯器にセットして、豆の煮汁を360cc入れて炊く。
 - ⑤ 炊きあがったら豆を混ぜる。
- ※研いだ米に生のままのグリーンピースを入れて炊き込んでも手軽にできます。

アレンジ…しらすとチーズを混ぜて焼きおにぎりにしてもおいしいですよ♪

旬が来たら積極的に食べましょう♪

夏になったら、メロン、スイカ、ぶどう、梨などを提供する予定です。スーパなどで見つけたら、早めに食べてみてくださいね♪特にもも組の低月齢の子は食べたことがなかったら、食べてください。



メロンパンクッキー

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ外に出かけるのは控えたいと考えている方も多いのではないのでしょうか?そんなときにご家庭でお子さんとクッキーづくりはいかがですか?子どもたちも大好きなサクサク食感のクッキーです!基本のプレーンのクッキーなので、お好みでチョコチップやごま、ナッツなどを入れてもおいしく食べられます!

- | | |
|-----------------|--|
| ホットケーキミックス…150g | ① バターと砂糖をよく練ったら、卵を加えて混ぜる。 |
| 小麦粉…125g | ② ホットケーキミックスと小麦粉を入れて練る。 |
| 無塩バター…90g | ③ 12g くらいの球に丸める。 |
| 砂糖…45g | ④ ④を平たくつぶして、包丁などでメロンパンのように網目状に線をつけ、グラニュー糖をまぶす。 |
| たまご…2/3 個 | ⑤ 160℃で12分ほど焼く(焦げやすいので注意) |
| グラニュー糖…適量 | |

※練ったり、丸めたり、形を作ったり、お子さんにもできますが、生卵を使用しますので、手が赤くなるなどしたら、すぐにやめましょう。