



月号給食だより



ほうれん草の春巻きクッキング～4歳児～

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。元気いっぱいの子供達に負けないよう、おいしい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。お正月休み明け、早寝、早起き、バランスの良い食事では体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

親子でクッキング

親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など、多くのことを吸収できる機会です。丁寧に教え、うまくできたときはともに喜び、失敗したときは励ましたり一緒に原因を考えたりしながら、子どもの意欲を育みましょう。包丁などは、4～5歳頃を目安に、安全に十分気をつけながら行いましょう。5歳頃には、部分的な手伝いだけでなく、一緒に作り、盛り付けまで行うのも楽しいと思います。

クッキングをするときのポイント

- お手伝いから始め、怪我のないよう見守りながら自立心を育てましょう。
- 「ダメダメ」「早く早く」など否定的な言葉は使わず、「大丈夫」「上手だね」と自信を持たせるような言葉をかけましょう。



夏の終わりに種を蒔いたほうれん草が収穫を迎え、春巻き作りを行いました。春巻きの皮に具材をのせ、みんな上手に巻いていました。目の前で焼いて見せると、「いい匂いがしてきた」「焼きたてを今すぐ食べたい」といつもよりも急いで給食の準備をし、食べるのを楽しみにしている姿が見られました。葉物野菜が苦手な子も美味しいと言って食べていました。お家の方と作ってみたいと言っていた子が多かったのでレシピをご紹介します。

〈ほうれん草の春巻きの作り方〉

〇材料 4個分

- ゆでたほうれん草 60g (1個あたり15g)
- スライスチーズ4枚
- スライスハム4枚
- 春巻きの皮4枚
- 油 少々

- ① 春巻きの皮の上にチーズ、ハムほうれん草を置き、巻いていく。
- ② フライパンに油をひいて焼いて出来上がり。



チーズやハムの味があるので他に味付けしなくても美味しくできます。