

3

月号給食だより 

* 人参ゼリークッキング〜3 歳児〜

今年度も残りわずかとなり、来年度の栽培活動に向けての準備の時期になりました。そんな中、ゆきぐみの子ども達が栽培していた人参が寒い冬を乗り越え立派に育っており、人参ゼリーのクッキングを計画しています。「人参ゼリー早くつくりたい」とクッキングの日を楽しみにしています。実施前ではありますが、クッキングのレシピをご紹介します。

<人参ゼリーレシピ>

○材料 5個分

- ・にんじん 50g ・オレンジジュース 180ml
- ・砂糖 小さじ1 ・粉ゼラチン 小さじ1



○作り方

- ①にんじんを柔らかくなるまでゆで、形がなくなるまでつぶす。
- ②オレンジジュースを温め、砂糖、ゼラチンを入れて混ぜる。
- ③②につぶした人参を入れてよく混ぜる。
- ④粗熱がとれたら、カップに入れて約2時間冷やす。

※ゼラチンは沸騰させてしまうと固まらなくなることがあり 50〜60℃が適温です。

※オレンジジュースの代わりにりんごジュースを入れても美味しいです。

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。給食を残さずに食べ、おかわりまで完食する姿や苦手だった食材も少しずつ食べられるようになったり、この1年でたくさんの成長を感じられます。これからも楽しい食生活と健やかな成長を、給食や食育活動を通して育んでいけたらと思います。

* 食べ物への関心を高めよう

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てるので、子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

◎子どもが苦手な食材も食卓にのせる

子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

◎食材をじっくり観察する

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ、形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

