

8月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

五感で味わいましょう！

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です！

食べることはもちろん、調理などを手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子ども達にとっても楽しい体験です。

8月のグルメの旅 ご紹介

◆タコライス◆

<材料> (幼児4人分)

ご飯 お茶碗4杯分

合いびき肉 180g

玉ねぎ ¼個

ケチャップ 大さじ1

中濃ソース 小さじ1

カレー粉 小さじ1/4

サラダ油 小さじ1

キャベツ 60g

(レタスでも◎)

トマト 中1個

サラダ用チーズ 20g

(チーズは生食用のもの)

カレー粉は風味付けなので
チリパウダー(多少辛みがある
ためお子さまに合わせて)など
でも美味しく作ることが
できます！

<作り方>

①玉ねぎはみじん切り、キャベツは千切り、トマトはヘタを取り角切りにする。
※こども園ではトマトを湯むきしますが
お好みで。

②キャベツは熱湯でサッと茹でて冷水にとり冷ましてよく絞って水切りする。
③合いびき肉と玉ねぎをフライパンで炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら
カレー粉を加え香りがしてきたら残りの調味料を加えて炒める。

④皿にごはんを盛り、③を中央に、その周りにキャベツとトマト、最後にチーズを散らして完成★

七夕について

七夕は古くから行われている日本のお祭り行事で、一年の重要な五節句の一つにも数えられています。毎年7月7日(北海道は8月7日に行われることが多いです)の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

☆おほしさまサンドを提供しました☆



いちごのジャムサンドを星型に
くりぬきました☆
(←乳児さんは星型サンドです)

具材を小鉢に用意して、
お子さまと
一緒に盛り付けるのも
楽しいですよ！



8月の献立いろいろ...

8月7日に七夕メニュー、8月20日のおやつはふじっこまつりが近いので、お祭り感のある新メニュー「たこやき風おにぎり」(たこは入っていません！)を提供予定です。

お楽しみに☆★

