

は子どものお手伝いポイントです。

- 銀河ライスサラダ**
- 材料（大人2人、子ども1人分）
- | | |
|------------|------------|
| 米 | 200g（約1½合） |
| カレー粉 | 小さじ½ |
| ① コンソメ（顆粒） | 小さじ½ |
| 油 | 大さじ1 |
| 赤・黄パプリカ | 各¼個 |
| 枝豆 | 7〜8さや |
| すし酢 | 大さじ1 |
- 作り方**
- 1 米は洗って、規定の水と①を入れて炊く。
 - 2 赤パプリカは5mmの厚みの輪切り3枚と5mm四方に、黄パプリカは5mm四方に切り、軽くゆでておく。枝豆もゆでて、さやから出しておく。
 - 3 ①にすし酢をかけ、②の赤・黄パプリカの5mmの角切りと枝豆を加えて軽く混ぜる。
 - 4 ②のパプリカの輪切りを1枚器に載せ、③の½を丸く整えて輪の中に置く。

- ヴィシソワーズ**
- 材料（大人2人、子ども1人分）
- | | |
|------------|------|
| ジャガイモ | 2個 |
| タマネギ | ½個 |
| ① コンソメ（顆粒） | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| ② 牛乳 | 1カップ |
| 生クリーム | ¼カップ |
| 油 | 適量 |
| パセリ | 好みで |
- 作り方**
- 1 タマネギは薄切りに、ジャガイモはいちよう切りにする。なべに油を入れ、タマネギをいためる。透き通ってきたら、ジャガイモを入れて、ひたひたの水で、柔らかくなるまで煮る。
 - 2 ①に②を入れて味付けする。ミキサーにかけてペースト状にし、粗熱を取る。
 - 3 ②に③を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やして器に盛る。好みで刻んだパセリを散らす。



銀河ライスサラダと ヴィシソワーズ

土星を連想させる
さっぱりとした銀河ライスサラダと、
冷製スープのヴィシソワーズ。
涼しげなメニューで食欲アップ。
夏を元気に過ごしましょう！

七タの日に楽しさをプラス！

七タに宇宙を連想するような食事を楽しみませんか？ 丸く成形した御飯にパプリカのリングを付けると、まるで土星のよう！ 園では「これなあに？」という質問に、「遠いお空に宇宙があって、そこにこんなお星さまがあるんだよ」と説明しています。すると、「しってる！」と惑星の名前を教えてください。家でもメニューが会話のきっかけになるといいですね！

ヴィシソワーズとはジャガイモを使った冷たいスープのこと。ジャガイモはいろいろな料理に大活躍！ 園ではみんなでジャガイモ栽培をしていて、ジャガイモ料理のときは、子どもたちがジャガイモをつぶすお手伝いすることも。家庭でもこういった簡単なことからお願いしてみましょ。お手伝いすれば、出来上がった料理のおいしさもひとしおです。



しぜんの国保育園（東京都町田市）

1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べる」ことに
関心を持つことは「生きる」ことに関心を向けること。その思いを軸
に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や
歌など、保育と連動する食育活動を行っている。

<http://toukougai.org/wordpress/sizen/>