は子どものお手伝いポイントです。

ておく。

電子レンジで2分ほど加熱し

タマネギにラップをかけ、

切りにする。

ネギとタマネギはみじん

厚さ2㎝ぐらいの長方形に成 Aをボウルに入れて、 ンシートを敷き、3を載せて 3 鶏ひき肉、ネギ、タマネギ、 オーブンの天板にオーブ よくこ

る。パ 切る。

イナップルは6等分に

をむいて、

いちょう切りにす

1 サツマイモとリンゴは皮

作り方

タマネギ: 鶏ひき肉… 材料(大人2人、子ども 牛乳… みそ…… 卵

松風焼き

形する。

けしの実を上に振り

を刺して透き通った肉汁が出 ンできつね色になる(竹ぐし 掛けて、20℃に温めたオーブ

る)まで焼く。 5 4 を3等分し、

けしの実(白) |三温糖: パン粉..... ------大さじ1 ------小さじ1 ½ 5 個 cm 大さじ2 大さじ2 人分) 300 g

ける。

めに切って台形にし、盛り付

フル ツきんとん

作り方

リンゴ ………… 缶詰のシロップ……………少々砂糖………………………………小さじ1ミカン (缶詰) …………6~7房 パイナップル(缶詰・スライス) 材料(大人2人、子ども1 人分) ½ 200 個 g 枚



切ったパイナップル、ミカン けて電子レンジで軟らかくな に置き、茶きんに絞る。 のシロップを入れて調節する。 てまとまらない場合は、缶詰 を入れてひと混ぜする。 3 ぶして、砂糖を加えて混ぜる。 るまで加熱し、熱いうちにつ 2 サツマイモにラップをか 4 3を3等分して、ラップ 2にリンゴ、 シロップを 硬く

さらに斜

新年をみんなでお祝いしようと、給食でおせちのメニューを出しています。 松風焼きは、みその香ばしい味が子どもたちに人気です。色鮮やかなフルー ツきんとんは、デザート感覚で食べられる副菜。おやつとしても楽しめます。 食を通して日本の伝統文化を伝えるきっかけになるといいですね。

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。親子カフェ「Small village cafe」も運営。 http://toukoukai.org/wordpress/sizen/

松風焼きと ーツきんとん

おせち料理2品を紹介します。 迎えてみてはいかがでしょうか。 晴れの日を、 簡単でおいしい 新しい年の始まりをお祝いする、 親子で作るおせちで