

### 子どもを魚好きに！

料理するのも食べるのも少し面倒な ‘お魚 ‘ですが健康食品ですから、料理工夫をして、食卓に出す機会を増やしましょう。

鯖の竜田揚げ・・・生姜の味付けをすると食べます。

鯖の味噌煮・・・甘い味噌味にすると好みます。

鮭のムニエル・・・バターで焼くので食が進みます。

鮭のホイル焼き・・・野菜と一緒に焼くといいです。

### 夏野菜で炊き込みごはんを作ろう

枝豆がたくさん採れたので茹でて食べました。実がぷっくりしていて、甘くておいしかったです。今度は枝豆ごはんにして食べます。楽しみです。

ピーマンも次から次と大きい物が採れました。ピーマンごはん続きピーマンピラフにして食べます。嫌いな子どもも食べてくれるといいなあ。そう組さんうさぎ組さんクッキングよろしくお願いします。

## きゅうしょくだより

### 食育クイズ

- ① おやつは何時に食べるの？ (3時)
- ② 食パンにあるものはどれ？「目・口・耳」 (耳)
- ③ いかの足は何本？ (10本)
- ④ たこの足は何本？ (8本)
- ⑤ 野菜、魚、肉のうちでうろこのあるものはどれ？ (魚)
- ⑥ 「いただきます、ごちそうさま」の時は、手をどうする？ (手を合わせる)

### ボンデドーナツ

材料 (1人分)

白玉粉12g ホットケーキミックス12g 絹ごし豆腐20g  
砂糖3.5g 揚げ油

作り方

- ① ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。
- ② ①に砂糖とホットケーキミックスを入れてよくこね
- ③ ビーズより大きめに丸めて170℃の油でぷっくり膨らみきれいな揚げ色がつくまで揚げる。