

スマイルランチ通信 1月号



スペインでは1日に5回食事をしている、午前と午後日本のおやつのような間食を摂る習慣があります。主食はパンで、パエリアなど有名な米料理も食べています。

リコ (おいしい)

たべものマップ

サグラダファミリア
世界一有名な教会で
今も建設中

パエリア
肉、魚介類、野菜と
そのスープを米と
一緒に炊き込む料理

トマト祭り
バレンシアにある
小さな町で行う収穫祭

春夏秋冬旬レシピ ／ 芋ぜんざい ／

◆材料 (4人分)

- さつまいも 100g
- 水 240g
- 小豆 40g
- 砂糖 40g
- 塩 適量

◆作り方

- ① 小豆を軽く洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ② 鍋に①とひたひたの水を入れ、2回ほど茹でこぼす。
- ③ 鍋に小豆と分量の水を加えて加熱する。→左下の☆を参照
沸騰してきたら弱火にし、小豆がやわらかくなる
(指でつぶせるくらい)まで煮る。
※あまりかき混ぜないように注意!
※柔らかくなるまで煮ることがポイント
- ④ 小豆が煮えてきたら砂糖を加えて、30分ほど軽く混ぜながら煮る。
- ⑤ 仕上げに塩を入れて調味する。
(途中で水分が少なくなると小豆が出てきたら水を足す)
- ⑥ さつまいもは1.5cmの角切りにし、茹でておく。
- ⑦ ⑥を器に盛り付け、⑤を入れたら完成♪

☆「茹でこぼす」とは・・・
材料を茹でて、煮立ったら
その煮汁を捨てることをいいます

本来はお餅が入りますが、園ではさつまいもを入れて提供いたします♪

☆お手伝い☆
小豆洗い

こどもと食 ～こどもの食事Q&A②～



先月から4回にわたって「こどもの食事Q&A」と題し、保護者様や園の先生から実際に頂いた質問にお答えしています!

Q2 好き嫌いが多くて困っています・・・

1～2歳ぐらいでほとんどの子どもに好き嫌いが出てきます。自我が表れ、心の発達段階で自己主張するための一種の表現方法でもあります。好き嫌いが出てくるのは当たり前のことなので、それを理解した上で対策を考えていきましょう。また、食べられない食材があっても気にし過ぎず、同じ食品の仲間のなかで食べられるものを見つけましょう。

(例) 納豆が苦手なら豆腐の味噌汁を飲む、牛乳が苦手ならヨーグルトを食べる など



★調理方法を工夫する

- ・野菜のもつ苦味や酸味、辛味のような味を苦手な子どもは多いです。
- ・野菜をすりおろす、細かく刻む、油で揚げるなど、調理法を工夫すると抵抗も少なくなります。

★食の経験を積む

- ・食材に触れる：収穫体験、お手伝いなど楽しい体験が食べる意欲につながります。
- ・繰り返し食べる：色々な食材を様々な調理法で食べる経験を積み重ねましょう。



旬の食材

★今月は“のり”だよ!
下の食べ物は何かからできているかな?

①のり



②みそ



③チーズ



a.だいず



b.かいそう



c.ぎゅうにゅう

