

スマイルランチ通信 2月号



ブラジルの気候は日本とは逆で、5月～7月が冬、11月～4月が夏です。細長くパラパラしたインディカ米や日本と同じジャポニカ米など色々なお米があります。タピオカの原料にもなるキャッサバイモは、ブラジル全土で食べられています。



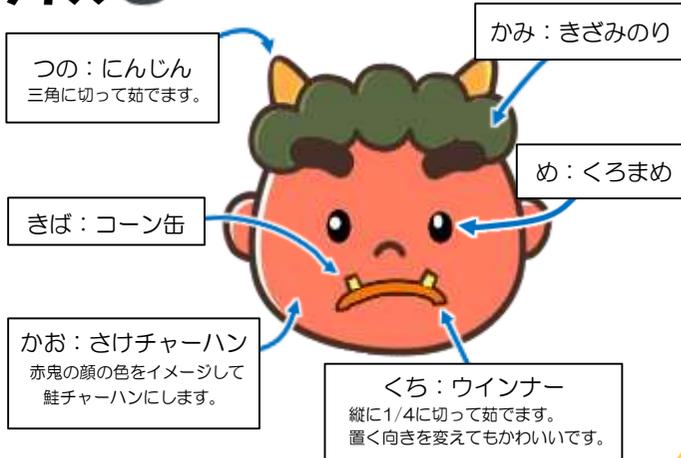
一緒につくろう おにっこライス

◆材料 (4人分)

- 米 280g
- 鮭フレーク 80g
- 玉葱(中) 1/10個(30g)
- 人参(中) 1/3本(30g)
- 油 4g
- 食塩 適量

☆トッピング用☆

- きざみのり 5g
- ウインナー 1本
- コーン缶 8g
- 黒豆 8粒
- 人参 1/3本(30g)



こどもと食 / ~こどもの食事Q&A③~

12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！

Q.3 野菜が苦手な困っています・・・

好き嫌いは成長の証です。食べることができなくても少しずつ、繰り返し食事に出して食べる機会を作りましょう。苦手なものを少しでも食べることができたらしっかりとほめてあげましょう♪

一緒に食べる人が「おいしいね」と声をかけながらおいしそうに食べる姿を見ると「食べてみたい!」という気持ちになりますよね。新しい味、苦手な食べ物に挑戦できる楽しい雰囲気を作ることも大切です。

食事の準備を一緒にしたり、野菜の収穫体験をするなど食材に触れる経験を通して食に興味を持つことが食べられるきっかけになることもありますよ♪



旬の食材 ク イ ス

今月は「おおさかしろな」だよ!
「なにわの伝統野菜」で、ずっと昔から作られている大阪の野菜だよ

Q1、「おおさかしろな」がいちばんおいしくなるのはいつでしょう?

- ①あき ②ふゆ ③はる



Q2、「おおさかしろな」はだれがつくっているやさいでしょう?

- ① そらのうえにいる「かみさま」 ② おおさかにすんでいる「のうかさん」 ③ どうぶつえんにすんでいる「シカ」

