



食事だより



絵本に出てくる「食べ物」はどうしてこんなに美味しそうなのでしょう！
様々な分野の絵本がありますが、魅力的な食べ物が登場した物語は、大人になっても鮮明に記憶に残っていませんか？

子どもたちに食べ物の絵本を読んであげると、美味しそうなお絵に鼻をつけて匂いを嗅いだり、こっそり舐めてみることもあるそうです。イラストを見た人が、「ふんわり甘そう」「お鍋が重そう」「火が熱そう」「いい匂いがしそう」…と五感を揺さぶる体験をして、自由に絵本の世界に入ることによって、より記憶に残りやすくなります。

保育園では、サンドイッチの絵本を読んでから、具材をパンにはさみ、サンドイッチを作る体験をします。自分のサンドイッチを作ることで、絵本と実物の料理がつながりを持って楽しく伝わると良いです。

ドキドキワクワクするような体験がこれからもたくさんできますように♪

★簡単クッキング★

＜はらぺこあおむしのカップケーキ＞ アルミカップ5個分

・ホットケーキミックス	100g	・砂糖	25g
・卵	1ヶ	・牛乳	25g～
・無塩バター	25g	・いちごジャム	25g



- ① 室温に戻しておいたバターと砂糖を、泡立て器で良く混ぜる。
- ② 卵を少しずつ加えて、混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加え、均一に混ぜる。牛乳で生地の硬さを調節する。
- ④ 生地を型の6分目くらいまで流し入れて、170℃のオーブンで15分くらい焼く。

(オーブントースターの場合→型に流し、弱火で10～15分焼く。)

食いしん坊のはらぺこあおむしが、おなかを壊してまでして食べたかったカップケーキ。
「何が入っているカップケーキだったのかな？」とお話しながら、ぜひご家庭でもお試しください。

いちごジャムを他の食材に変更して、アレンジすることができます。

保育園のはらぺこさんも大好きなおやつです。

