

たべもの通信

平成26年11月
発心保育園

立冬も過ぎ、朝晩冷え込む季節となりました。「立冬捕冬」(この時期採れる旬の野菜で栄養を取り冬を乗り切ろう)に習い畑で収穫したさつま芋、カブなどを使いクッキングをしました。どのクラスも朝からそわそわ「エプロン持ってきたー！」が合言葉のように交わされていました。



すみれ組は、合わせてお芋をつぶし！



丸めるのは、私たちにまかせてと張り切るちゅうりっぷ組



たんぼぼ組のお芋かりんとう作り



おいもパーティー



ぎょうざの皮で包む作業
皮を破らないように真剣です。
包み名人のひまわり組がお手伝いしてくれました。



包丁さばきも上手くなったひまわり組



つぶす、包む、焼くを自分達でやったゆり組自信の1品「いもパイ」



お芋スナック

芋パイ

栗っ子



さつま芋汁

美味しいお芋のおやつが出来ました。
どれも絶品です。
美味しくて笑顔もほっぺたもおちました。

鉄板でちゃんちゃん焼き

在園児のおじいちゃんから北海道の鮭を頂いたので園庭で「ちゃんちゃん焼き」をしました。鉄板の中央に置かれた鮭の大きさにビックリの子も達！沢山の野菜と共に美味しくいただきました。

【レシピ紹介】



鮭	4切れ
キャベツ	1/2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
しめじ	1パック
みそだれ	
みそ	100g
酒	大さじ4
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

・フライパンかホットプレートに鮭を並べ、食べやすく切った野菜を周りに広げ、みそだれを回しかけ、蓋をして蒸し焼きにします。具材にひが通れば出来上がりです。※鮭を豚肉やかきなどに替えても美味しく頂けます。野菜がたっぷりとれるりょうりです。是非、お試しください。