

お弁当の日にゆり・ひまわり組の子どもたちは、山辺の道文化館へ・・・
「延ばそう健康保険寿命！食事も大事だよ！」をテーマに開催されていたので
行ってきました。

食育フェスタin草野



保存食や塩分のこと、砂糖の話。ジュースなどの清涼飲料水にどれだけの砂糖が入っているかを
教えてもらいました。たくさんの砂糖が入っていることに驚きの子どもたちでした。



お弁当も文化館でいただきました。美味しいお弁当に舌鼓をうち、デザートに手作り牛乳寒天をごちそうに
なりました。食育フェスタは30日(土)まで開催されてます。土日は催し物がされてます。行ってみてください。

昔ながらの保存食作り



伝統の保存食”梅干し”を漬け
ました。
梅ちぎりに始まり、ヘタ取り
塩漬け、シソ揉みまでひまわ
り組の子どもたちを中心に
みんなで作りました。

子どもが変わる魔法の朝ごはん③

朝ごはんは、子どもの成長に欠かせないカルシウムやビタミン、食物繊維が簡単に摂れるもの。
今回は、彩りよく手軽に食べられる料理を紹介します。

◎キッシュ風トースト

【材料】4人分

食パン…4枚

卵…3

ピザ用チーズ…60g

〈炒め野菜〉ほうれん草…1/2わ 玉ねぎ…1/2個 しめじ…1/2パック

ベーコン…2枚 バター…15g 塩・こしょう…各少々

【作り方】炒め野菜の材料を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。炒まったら溶き卵をいれ
混ぜながらスクランブルエッグのようにする。(半熟状態でよい)

食パンの上に具材をのせ、ピザ用チーズをのせオーブンで焼く。

