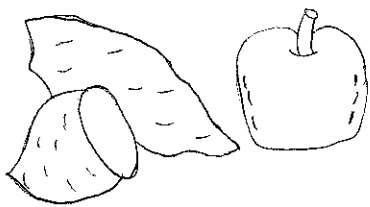
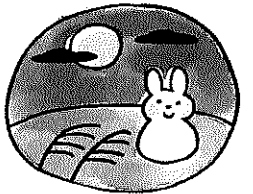


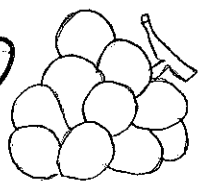
*はセンター調理、○は園での調理です。

Table with 7 columns (days of the week) and 6 rows (meals). Each cell contains a list of ingredients and a star icon with the text '★スプーン 持参してください'.

30日(金) 全園児お弁当の日



食事を一緒に楽しもう!



乳幼児期は親の食習慣の影響を大きく受けて育っています。家族と食事をすることは、身にも心にも満足し、子どもの安定した成長発達に欠かせません。

9月9日(木)のメニューです!!

【さつま芋とツナ和え】
(材料) さつま芋: 1本, ツナ缶: 1缶, スツキーニ: 1/2本
(作り方) 無調整豆乳: 50cc, 塩: 小さじ1/4, 酢: 大さじ1, オリーブ油: 100cc

園では豆乳マヨネーズを作って使用しています☺

【作り方】
① さつま芋、スツキーニを10サイズに切る。
② さつま芋は茹で、スツキーニは油を引いたフライパンで炒める。
③ ボウルに無調整豆乳と塩を入れ混ぜる。
④ ③にオリーブ油を少しずつ加え、その都度、ハンドミキサーで混ぜる。さらさらと混ぜ、酢を加えてよく混ぜたら「豆乳マヨネーズ」の完成!!
⑤ 大きめのボウルに②、④とツナ缶を加え、よく混ぜて完成☺

- 楽しく食べるために
1. 親子で一緒に食べる
2. 無理強いをしない
3. 「おいしいね」と共感ある
4. 食事時間にゆとりを持つ
5. 食生活にバラエティを持たせる