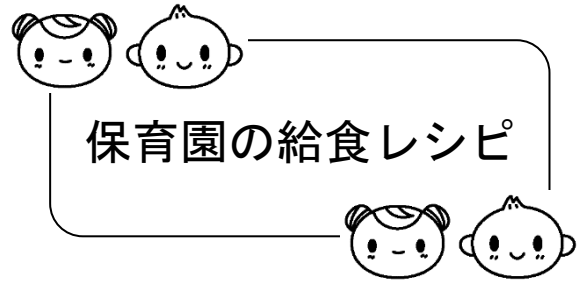
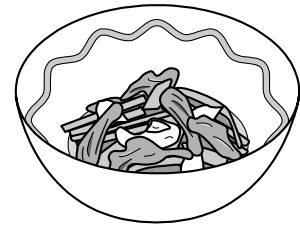


☆生野菜のサラダは、パリパリ、サクサクという生野菜独特の歯ごたえや、そのさわやかさを楽しむものです。
 しかし、嚙む力が発達過程にある幼児には少々苦手なことも多いのです。
 子どもに野菜を食べさせるときには、生野菜にこだわらずに、ゆでたり、煮たり、炒めたり、と加熱した野菜にしてみましょう。
 ☆子どもが嫌いな野菜を食べられたら、たくさんほめてあげましょう。ほめられることで、達成感や自信を持つことができるようになります。ただし、無理強い禁物、食事は楽しい雰囲気の中でいただくことが大切です。



保育園の給食レシピ

しょうゆフレンチ (サラダ)



保育園の人気メニューを作ろう！
 保育園ならではの作り方や工夫も満載！



子ども支援センターすてっぷ21大和田
 TEL 047-486-7455
 母子保健課 (八千代市保健センター内)
 TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」

しょうゆフレンチ

材料 (大人2人分・子ども2人分)

- きゃべつ 200g (3~4枚)
- 人参 50g (中1/4本)
- ほうれん草 150g (1/2わ)
- 油 12g (大さじ1)
- ※ しょうゆ 12g (小さじ2)
- 酢 6g (小さじ1)
- 砂糖 少々

作り方

- ① きゃべつ、人参は食べやすい大きさに切りゆでる。
 ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② ※印の調味料を合わせドレッシングを作り、①を和える。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	33kcal	◇
✿	タンパク質	1.0g	✿
◇	脂肪	2.2g	◇
✿	塩分	0.3g	✿
◇			◇

保育園のサラダは主にゆでた野菜を使っています。
 ゆで野菜を使うと、生では少ししか食べられない野菜も沢山食べることができます。また、火を通すことによって、野菜がやわらかくなり、食べやすくなります。

…お料理メモ…

他にもブロッコリーやグリーンアスパラなどを使ったり、ロースハム・コーン缶・ゆでたひじきやわかめを加えてもOK。