

☆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、噛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よう。  
 ☆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、無理強いや禁物、食事は楽しい雰囲気の中でいただくことが大切です。

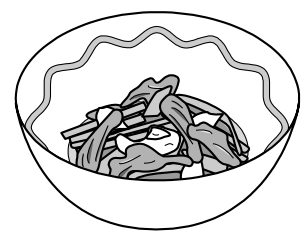


八千代市イメージキャラクター「やっち」



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！

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、ローズハム・コーン缶・ゆでたひじきやわかめを加えても OK。