



食育



～くるま～

青のりと白飯で車を作り、胡瓜でタイヤを付けてみました。
車が大好きな子どもたちは大はしゃぎで食べていました。



～桃のケーキ～

生地の中に桃をたっぷり入れて焼き上げました。
子どもたちも美味しいといいながらたくさん食べてくれました。

～スタミナ炒め～

<材料>子ども4人分

豚バラ肉	200g	にんにく	1片
人参	1/2本	醤油	大1
えのき	1/2袋	油	大1
ほうれん草	1/2束		



<作り方>

- ①豚バラ肉は1口サイズ、人参はいちょう切り、えのき、ほうれん草は1cm幅にんにくはみじん切りに切ります。
- ②鍋に油とにんにくを入れ少し炒めた後、豚バラ肉を火が通るまで炒めます。
- ③火が通ったら人参、えのき、ほうれん草を入れて炒めます。
- ④全体に火が通ったら醤油で味つけをして出来あがりです。