「あめふり散歩でみーつけた」





実施日:6月18日(金)

担当園:はなさき保育園 石神井台

こだわりポイント

子どもたちに目で見てわかりやすい、かえるやかたつむりとあじさいをイメー ジしました。雨が多いこの時期だからこそ出会える自然に触れ、"食"でも季節を 感じてもらえるように考えました。

少し分かりにくいかもしれませんが、スープは雨をイメージして野菜を千切り

あじさいは2種類のサラダにすることにより彩りよく仕上がったと思います。

〇昼食〇

主食・主菜

『かたつむりハンバーグ』

副菜 『あじさいサラダ』

汁 『細切り野菜のスープ』

OおやつO

『かえるおにぎり』

子どもたちの食べた様子

朝から楽しみにしている子どもたちもいて、「うわ~かたつむりだ」と、とて も喜んで食べていました。あじさいサラダは、「あじさいのあじがする」と言っ ている子もいました。

おやつのかえるおにぎりは、ひとつひとつ表情の違うかえるに喜びながらあっ という間に食べていました。



作り方 (乳児 4 名分) ※ ※大人 1 人前は、乳児の 1.5 ~ 2 倍の量です。

かたつおりハンパーグ

米1合	醤油 小さじ1と
鶏ひき肉 84g	1/2
木綿豆腐 1/3丁	酒 小さじ1/3
ねぎ 10g	片栗粉 大さじ1/2
玉ねぎ 1/7個	油 適量
ごま 大さじ1/2	ケチャップ 小さじ1
	スライスチーズ 1枚
① 豆腐の水切りをしておく	焼きのり 1枚

- 豆腐の水切りをしておく。
- ② ねぎ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、鶏ひき肉、ごま、醤油、酒、片栗粉を入れて混 ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にして円盤型に成形する。
- ⑤ 油をひいたフライパンに④を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ よく火が通ったらお皿の上の方に盛り付ける。
- ⑦ 炊いたご飯をバナナ状ににぎり、⑥の下側に盛り付ける。
- チーズとのりを目の形に丸く切り、ご飯の上の方にのせる。
- ⑨ ハンバーグの上にケチャップで渦巻きを描き完成。

态图者以带马罗

さつまいも 110g (1/3本)	*ドレッシング*(2つ分作る)
ハム 15g	塩 少々
トマト 56g (1/2個)	酢 小さじ1/3
ブロッコリー 60g	油 小さじ1/3
きゅうり 15a	

- ① ハム、トマトをそれぞれ 1 cm角に切る。
- ② さつまいもを皮付きのまま 1 cm角に切り、茹でる。
- ③ ブロッコリーを小房に切り、茹でる。
- ④ きゅうりは半月にスライスする。
- ⑤ 塩、酢、油を混ぜてドレッシングを作る。(2つ分)
- さつまいもとハム、トマトとブロッコリーをそれぞれドレッシングと和える。
- ⑦ ⑥をそれぞれ丸く盛り付けて、下側にきゅうりを飾り完成。



+ 3 + 4 + 5 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6





光が丘の様子

划划到绿侧风

キャベツ ……… 30g (約1枚) 人参 ······ 15g (約2cm) えのきたけ ……………… 15g かつお出し汁 ----- 480ml 塩 ……… 少々

- ① キャベツ、人参を2~3cmの長さの千 切りにする。
- ② えのきたけを $2 \sim 3$ cmの長さに切る。
- ③ 鍋に出し汁と①、②を入れて火にかける。
- ④ 野菜に火が通ったら塩で味付けをする。

米 ············· 100g(約0.6合) 青のり ………………………………………………………適量 スライスチーズ …………… 1枚 焼きのり ……………1枚 塩 …… 少々

- 炊いたご飯に青のりと塩を混ぜる。 * 青のりは色を見ながら量を調節する。
- ② ①をかえるに見立てて大きな丸型と小 さな丸型ににぎり盛り付ける。
- ③ チーズとのりを目の形に丸く切り、ご 飯の上にのせて完成。







