



保育園のおやつ 食べて見ませんか！



懇談会が日中になったことで、おやつを子どもと一緒に食べてもらうことが出来るようになりました。給食は保育参観に来て食べてもらう機会も多く おかげさまで好評をいただき、保育参観のリピート率も高く嬉しく思っていますが、保育園のおやつは、なかなか食べてもらうことが出来ませんでした。今回は、懇談会で出したおやつを紹介を一部したいと思います。次の懇談会で食べて見たいおやつのリクエストも受け付けますよ☆

「ごまチーズトースト」

- ・食パン=1枚 ・マヨネーズ=大2 すりごま=大1 ・粉チーズ=大1
- 1、マヨネーズ、すりごま、粉チーズを混ぜてパンに塗ってトーストする
- * 朝食にもグッド！ 野菜スープや果物をつければ朝から元気モリモリ。



「ガーリックトースト」

- ・食パン=1枚 ・バター=大さじ2 ・すりにんにく=小 1/3 ・塩=少々
- 1、バター・にんにく・塩をよく混ぜて食パンに塗ってトーストする。
- * お好みで、粉パセリを振ってもOK。
- * 市販のにんにくチューブで作ってもOKですが、生のにんにくをすりおろして作った方が風味もよくておいしいですよ。

「のりまきおにぎり」

- ・ごはん=適量 ・海苔=1帖 ・ゆかりふりかけ=適量 ・スティックチーズ=2本
- 1、炊いたごはん、ゆかりふりかけをお好みの量混ぜる。(濃いめが良い)
- 2、海苔の上に、1のごはんを乗せ上の方を2cmほど開けて広げる。
- 3、2にチーズを横並びに2本置いて手前から奥に撒き、食べやすい大きさに切ったら出来上がり。
- * ゆかりとチーズの酸味と塩分が合わさって意外と美味しく好評です。
- * 酢飯にゆかりとチーズでもおいしいですよ！



「大学芋」

- ・さつまいも=お好みの量で ・油=適量 ・砂糖=60g ・しょうゆ=15~20cc
- ・炒りごま=適量
- 1、さつまいもを1.5センチ角切りかお好みで乱切りに切り水にさらしてアクを抜く。
- 2、1を油できつね色になるくらいカラッと揚げる。
- 3、鍋に砂糖・しょうゆを入れて焦げないように中弱火で加熱し、砂糖が溶けたら2を入れてごまを入れてタレとよくからめたら出来上がり。
- * 味が濃いめなので水分を入れてタレを調節してもOK。また、しょうゆや砂糖の量もお好みで調節して下さい。
- * 暑い夏は、少し甘辛い感じが美味しく感じます♪

おやつを紹介いかがでしたか 今度の懇談会は「お仕事調節してみようかな？」って思ってくれたら嬉しいです その他のメニューは「子どもたち手作りイチゴジャムと給食の先生手作り食パン」「フルーツヨーグルト」等々。。

これからのおやつは、スイカや枝豆・とうもろこしなどの夏限定おやつが目白押し！旬の夏野菜や果物で栄養補給します。

給食室の願いで「枝豆取り」や「とうもろこしの皮むき」テラスで育てている「きゅうりの採取」「じゃがいもほり」などのお手伝いを喜んでしてくれて 大助かりです☆

