

健やかな子



おすすめメニューの紹介



細切りにしたしゅうまいの皮が、咲いた花のように見えることから花しゅうまいと呼ばれています。

「花しゅうまい」～中国料理～

【材料】 大人 4 人分

	• 木綿豆腐	1/2 丁
	• 豚挽肉	120g
	• 玉葱	1/2 個
A {	• 食塩	少々
	• おろししょうが	少々
	• しょうゆ	小さじ 1
	• 片栗粉	大さじ 1
	• しゅうまいの皮	15 枚

【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、玉葱はみじん切りにします。
- ② しゅうまいの皮は、横半分にして 2mm 幅に切ります。
- ③ ボウルに豚挽肉、玉葱、水気を切った木綿豆腐を崩しながら入れます。
- ④ ③に A を加え、よく混ぜ、一口大に丸めます。
- ⑤ ②の皮をバットに広げ、④を転がして皮をつけます。
- ⑥ 水をフライパン全体にいき渡るくらい入れ、その上にクッキングシートを敷き、⑤を並べます。
- ⑦ 蓋をして中火で様子を見ながら 10 分程蒸し、火が通ったら完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和 7 年度
2 号



世界の料理を
楽しもう！

世界の文化を
身近に感じよう！

家庭で
体験できる
世界の料理



世界の料理を楽しもう！

世界の料理に触れることは、お子さまたちの好奇心を育み、異文化への理解を深める貴重な機会となります。普段なかなか体験することの少ない各国の料理や食文化も、工夫次第でご家庭で気軽に楽しむことができます。

家にいながら気軽に楽しめる世界旅行気分を味わってみましょう。



世界の文化を身近に感じよう！



○言葉を楽しむ…「おいしいね」を世界の言葉で伝えてみましょう！

- ・アメリカ：デリシャス
- ・韓国：マシッソヨ
- ・イタリア：ポーノ
- ・ロシア：フコースナ

○食材を知る …インドのスパイスを嗅いだり、ロシアのビーツの色を見たりして、香りや色の違いを五感で感じてみましょう。

○食文化を知る…絵本や図鑑、地図や動画などを使って、世界の食文化の違いを「旅行」する気分を楽しみましょう。



家庭で体験できる世界の料理



フランス



「フランスパン」

外はパリッと中はもっちり、小麦の香りを五感で楽しめます。

インド



「ラッシー」

ヨーグルトに牛乳・砂糖・果物を入れて混ぜた飲み物です。混ぜるだけで簡単に作れるのでお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

アメリカ



「ハンバーガー」

バンズパンの間に肉のパティと具材を挟んだ料理です。好きな具材・ソースを選び、お子さまと一緒に組み立てても楽しめます。

韓国



「ビビンバ」

ごはんの上に野菜や山菜のナムルを彩りよく盛り付けた料理です。本場のように混ぜて食べる楽しさを体験できます。お子さま用には刺激の強いキムチなどを除いてもよいでしょう。

