



野菜をおいしく食べよう！



今回は園で大人気のカレーライスに、冬野菜をたっぷりと入れたメニューをご紹介します。おいしく食べて寒い冬も元気に過ごしましょう。

「冬野菜カレー」

【材料】	大人 4 人分		
・ごはん	茶碗 4 杯分	・スープ	400 cc
・豚肉	80g	(顆粒コンソメ入り)	
・玉葱	中 1 個	・おろしにんにく	少々
・白菜	葉 2 枚	・おろししょうが	少々
・蓮根	小 1 節	・カレー粉 (炒め用)	少々
・ブロッコリ	1/4 株	・油	大さじ 3
・カリフラワー	1/4 株	・小麦粉	大さじ 3
・里芋	4 個	・カレー粉	小さじ 1
・油 (炒め)	大さじ 1	・中濃ソース	大さじ 2
		・ケチャップ	大さじ 2
		・食塩	少々

【作り方】

- ① A でルーを作ります。鍋に油・小麦粉・カレー粉を入れヘラで混ぜながら、炒めます。
※ダマにならないようにヘラで良く混ぜます。
- ② 玉葱はスライス、白菜は短冊切り、蓮根はいちょう切り、ブロッコリー・カリフラワーは小房に切り、里芋は厚めのいちょう切りにします。
- ③ 鍋に油・おろしにんにく・おろししょうがを加え香りが出るまで炒め、そこに②の玉葱・カレー粉 (炒め用) を入れ良く炒めます。
- ④ ③に豚肉と②の野菜を加え炒め、スープを入れ野菜が柔らかくなったら、B の調味料を入れます。
- ⑤ ④が柔らかくなったら①を加え、よく混ぜながら煮込み食塩で味を調えて完成です。

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 さ 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

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和8年度
4号



食べたいもの、
好きなものが
増える子ども

野菜をおいしく
食べよう！

「冬野菜カレー」

絵本を
お子さまと
一緒に楽しもう！



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation

食べたいもの、好きなものが増える子ども

好きなものを増やすきっかけ作り



• 栽培

愛情をもって楽しみながら育てた野菜をおいしく
食べることはお子さまにとってかけがえのない経験になります。



• クッキング

お子さまの「作ってみたい」「食べてみたい」という気持ちを取り入れながら
クッキングを行います。実物に触れる経験が食べる意欲を育みます。



• 一緒に買い物

「きょうのごはんなににしようか」「なにが入るとおいしくなるかな」
などお子さまと会話を楽しみながら買い物してはいかがでしょうか？
日々の生活から食への意欲が高まります。

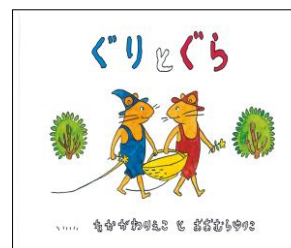


絵本をお子さまと一緒に楽しもう！



絵本には食べ物が登場するものがたくさんあります。
お子さまに絵本を読み、物語に登場した食材や料理を
「食べてみたい」「おいしそう」「作ってみたい」と、
感じる気持ちを育てて、好きな食べ物が増えていくと
いいですね。

食べ物が登場する絵本



ぐりとぐら

絵：おおむらゆりこ

作：なかがわりえこ

物語の中で、大きな
カステラ（パンケーキ）が登場します。



カレーライス

絵・作：こにしえいこ

トントん、ジュージュー、コトコト
みんな大好きカレーライスがおいしそうに
作られています。



次回、令和8年度5号は12月中旬発行予定です。