



お子さまと楽しむ クッキング



お子さまと一緒に収穫したリボベジで栽培した人参の葉を使ったクッキングです。素材の優しい味を楽しみながら、心も体も温くなるポタージュは寒い冬にぴったりです。

「 にんじんのポタージュ 」

【材料】大人 4 人分

- ・収穫した人参の葉 適量 ※内側参照
- ・人参 1 本
- ・牛乳 600ml
- ・塩 小さじ 1
- ・コンソメ 6g
- ・玉葱 1/2 個
- ・生クリーム 30ml
- ・無塩バター 18g

【作り方】

- ① 人参は 2 cm ほどの輪切り、玉葱は 1 cm 幅に切り、バターでよく炒めます。炒めたら具が浸る程度の水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮ます。
 - ② 人参の葉は食べやすい大きさに切り、さっと茹でてザルにあげておきます。
 - ③ ①をミキサーにかけてペースト状にします。
 - ④ ③を鍋に戻して牛乳、生クリームを加えて温めます。
塩で味を調え、器に盛り付け、②を散らして完成です。
- ★人参の葉がたくさん収穫出来たら人参・玉葱と一緒にペースト状にしてもおいしくできます。

保育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、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、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 保 育 園	TEL042-663-4017
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3年度
5号



おうち時間を
楽しもう！

「捨てずに育てる！」
～リボベジって
なんだろう？～

どんな野菜が
育てられるの？

リボベジに
チャレンジ！



おうち時間を楽しもう！

「捨てずに育てる！」～リボベジってなんだろう？～

リボベジとは「リボーンベジタブル」の略で、再生栽培のことを意味します。普段は捨ててしまうようなヘタや根っこ、種を水に浸しておくことで新しく葉や芽が再生し、もう1度食べられる状態にする野菜のことを言います。

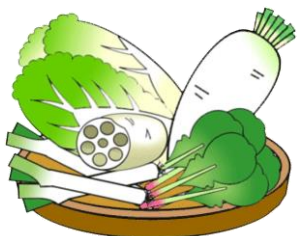
生長の観察や水やりなどをお子さまと一緒に楽しみながら、おいしい野菜を育ててみてはいかがでしょうか？野菜への好奇心も育まれます。また、再生した野菜を利用することで生ごみの減量にもつながり、環境にもやさしい取り組みです。



どんな野菜が育てられるの？

人参、大根などのヘタ、豆苗、小葱、小松菜などの根が適しています。また、レタスやキャベツなどの芯でもできるそうです。

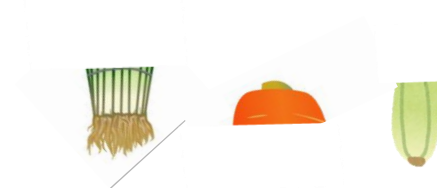
苦手な野菜や気になった野菜、季節の野菜などにチャレンジするのも面白いですね！



リボベジにチャレンジ！

【必要なもの】

- 野菜の根や葉、芯など
- 野菜を乗せる容器（トレーやコップなど）



【方法】

大根や人参などの根菜…3 cmほど残す

豆苗や葱…根から5 cmほど上を切る

キャベツなどの芯…芯をくり抜く



★野菜は残った部分を養分にして育つので、少し多く残すと生長しやすいです

【水耕栽培の基本】

- 直射日光が当たらない、日当たりの良い場所に置く
- 野菜の1/3くらいの水に浸す
- 水は毎日替える
- 容器が汚れたらきれいに洗う
- カビが発生したり、変な臭いがしたら捨てる
- 加熱して使用する

※葉が出てくる部分が水に浸かると腐りやすくなるので注意してください

★土に植え替えるとより大きく生育します



次回、令和3年度6号は2月中旬発行予定です。