



お子さまと楽しむ クッキング



お子さまと『グリーンマントのピーマンマン』を
読んで、楽しみながら作ってみてください。



「ピーマンの肉詰め」

【材料】大人4人分

・ピーマン（大）	4個	・卵	1/2個
・豚挽肉	200g	・油	適量
・木綿豆腐	1/2丁	・ケチャップ	適量
・玉葱	1/2個	・小麦粉	適量
・片栗粉	大さじ3		

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取ります。
- ② 玉葱はみじん切りにします。木綿豆腐の上に重しを
乗せて水切りをします。
- ③ ボウルに豚挽肉、くずした豆腐、片栗粉、卵を
入れてよくこねます。
- ④ ピーマンの内側に小麦粉をまぶして、③を詰めます。
- ⑤ フライパンに油をひき、お肉の方を下にして
焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥ 裏返し、蓋をして火が通るまで焼きます。
- ⑦ お好みでケチャップをかけたら完成です。

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 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

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

敬愛こども園	TEL042-663-4017
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

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和6年度
1号



絵本で食への
興味・関心を広げよう！

絵本
『グリーンマントの
ピーマンマン』

～食育へと
つながる絵本～

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



絵本で食への興味・関心を広げよう！

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、物語が連想できる食材や料理を食べることで、絵本の世界を楽しむことができます。その経験を通して様々な食べ物や料理に出会い、食べたいもの、好きなものが増えていくといいですね。



絵本『グリーンマントのピーマンマン』

作：さくら ともこ 絵：中村 景児

子どもたちに嫌われたピーマンは、悲しんで泣いていました。ある日の夜、のどいたバイキンがやってきました。すると、栄養満点なピーマンマンのパワーにバイキンたちは驚いて逃げて行きました。次に、はらいたバイキンが子どもたちのところへ行くのを見て、ピーマンマンが戦いに行きます。

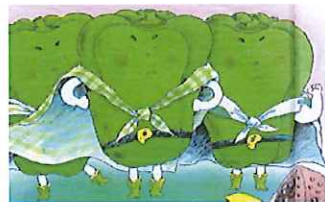
嫌われていたピーマンマンが最後にはみんなの人気者になるすてきな絵本です。

<メニュー>

- ・ピーマンの肉詰め
- ・チンジャオロース

<お子さまとの楽しみ方>

- ・ピーマンの種取り
- ・ピーマンの様々な色を見る



～食育へとつながる絵本～

しろくまちゃんのホットケーキ

絵：わかやま けん
文：もり ひさし
わだ よしおみ



<メニュー>

- ・ホットケーキ

<お子さまとの楽しみ方>

- ・ホットケーキを一緒に作り、焼けていく様子を見る

そらまめくんのベット

作・絵：なかや みわ



<メニュー>

- ・そら豆入りサラダ
- ・ゆでそら豆

<お子さまとの楽しみ方>

- ・そら豆のさやとりをして皮の中を観察

にんじん

作・絵：せな けいこ



<メニュー>

- ・人参ポタージュ
- ・人参ブレッド

<お子さまとの楽しみ方>

- ・人参の皮むき
- ・人参のにおいを感じる

りんごころころ

作：松谷 みよ子
絵：とよた かずひこ



<メニュー>

- ・アップルパイ
- ・りんごジャムサンド

<お子さまとの楽しみ方>

- ・りんごに触れてみる
- ・りんごのにおいを感じる

次回、令和6年度2号は6月中旬発行予定です。