

let's go to the kitchen

むらさきキャベツと ブルーベリーのラペ

おいしいね!



高館幼稚園の園児の皆さんに大人気!
野菜が苦手でも食べられる、オリジナルメニューです。



【材料(分量:2人分)】

むらさきキャベツ…100g(3~4枚)
キャベツ…50g(1~2枚)
ニンジン…20g(1/4本)
ブルーベリー…20g(冷凍可)
酢…大さじ3
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1

【作り方】

- ①酢、砂糖、塩を鍋に入れて一度沸騰させ、置いて冷ます。
- ②むらさきキャベツ、キャベツ、ニンジンを千切りにして、熱湯でさっとゆでた後、冷水で冷まして水気を絞る。
- ③ブルーベリーを洗って水分を拭き取る。(冷凍ブルーベリーの場合は解凍しておく。)
- ④冷ました①に②と③、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成。

絵本の食べ物が給食になるの? 高館幼稚園の食育

当園では、園児の「食べるの楽しい」の気持ちを大切に、「絵本給食」や「ランチBOX DAY」を実施しています。

絵本給食は、子どもたちが絵本の中の食べ物を食べるしぐさをして遊んでいるのを見たことがきっかけで思いつきました。絵本に出てくる料理を実際に食べることができたら、子どもたちはもっと食に興味を持ってくれるかな? と思って始めたところ、リクエストが出るほど大人気に!!

ランチBOX DAYは、食育の日にお家から持ってきたお弁当箱に、給食を自分たちで詰めて、世界にひとつだけのランチボックスを作ります。

今回は、絵本給食とランチBOX DAYがコラボして、みんなで『おべんとうバス』(真珠まりこ/作・絵 ひさかたチャイルド)のランチボックスを作りました。

今回のおべんとうバス
(イメージイラスト)



むらさきキャベツと
ブルーベリーのラペ

ミニトマト
ピーチパイ
メロン
ハンバーグ

ブロッコリー
エビフライ
おにぎり
たまご焼き
たこさん
ウインナー
フライドポテト