



令和3年

7月

No.26



## 親子で取り組む「食の体験活動」

栽培活動や調理体験などの「食の体験活動」に取り組んだことはありますか。子どもたちにとって体験活動は、食への関心や興味を引き出すことにつながります。園や所でおこなう体験活動も、楽しい取り組みですが、大好きな家族と取り組む体験活動は、一味違う体験となります。

野菜を育てる、調理や配膳の手伝いをする、味覚狩りに行くなど何でもかまいません。この夏、親子で取り組んでみませんか。

### 「わくわく食育体験」に参加しませんか！

泉大津市では、親子でできる食の体験活動として「わくわく食育体験」を開催しています。初めての方でも安心して取り組める体験活動です。体験活動はしてみたいけど、何から始めれば・・・と思っている方、一度参加してみませんか。詳しくは、7月号広報紙または、園所から持ち帰ったちらしをご覧ください。

### こんなことも「食の体験活動」です！

小さい子どもに体験活動させるのは難しいと思いませんか？ささいなことでも子どもにとっては体験です。

- きゅうりの丸かじり
- ミニトマトのへたを取る
- スーパーで買う野菜を選ぶ
- くだものの皮をむく
- おにぎりをにぎる

食にかかわることなら、どんなことでも体験活動です。できることから始めてみましょう！

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### じゃがいものガレット



チーズが香ばしい！  
朝食にも最適な一品です。

#### 【材料】

- |          |      |        |      |
|----------|------|--------|------|
| • じゃがいも  | 2~3個 | • 塩    | 適量   |
| • ハム     | 3枚   | • こしょう | 適量   |
| • ピザ用チーズ | 50g  | • サラダ油 | 大さじ2 |

#### 【作り方】

- ①じゃが芋、ハムは千切りにする。
- ②ボウルにじゃが芋、ハム、チーズ、塩こしょうを入れ、混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を広げる。フライ返しで押しながら中火で焼く。じゃが芋のふちが透き通ってきたら裏返し、両面色よく焼く。
- ④食べやすく切り分ける。お好みでケチャップを添えて。