



食育だより

クッキングをしました！

7月30日(火)にらいおん組(年長)の子ども達が、収穫したきゅうりを使ってクッキングをしました。午後おやつにみんなで食べました(^_-)☆



〈きゅうり塩昆布和え〉

(材料)

- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 4g (小さじ2)
- ・ごま油 4g (小さじ1)
- ・白ごま 1g (小さじ1/3)

(作り方)

- ①きゅうりをよく洗い、輪切りにする。
 - ②ジップロックにきゅうりと塩昆布・ごま油・白ごまをすべて入れ、よく揉む。
- *塩昆布の量は、塩味をみて好みに調整して下さい。



みんな緊張の面持ちで、“猫の手”を意識しながら、上手に切れました！

「おいしくなあれ！」と魔法をかけながら、もみました☆ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください♡

