★きのこ嫌いを克服しよう★

“秋の味覚”として親しまれる「きのこ」。９月～11 月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。大人にとっては香りやうまみが魅力の食材として人気ですが、子どもからすると苦手なことが多いようです。きのこは栄養満点なのでぜひ子どもたちにも食べてほしいですよね。きのこが嫌いな子も思わず完食してしまうようなコツとレシピを紹介します！

ポイント

きのこが苦手な子は、きのこの形が見えているから嫌だという子が多いと思います！なので、まず形をなくしてしまうことから始めましょう！まずはきのこをみじん切りにしてしまいます。みじん切りで混ぜ込むことに向かないのは、黒くて香りが強いシイタケです。シイタケが特に苦手な子は、シイタケの香りや味に敏感なので、最初は別のきのこから克服させましょう！

おすすめ

えのきやしめじ、エリンギ、舞茸がみじん切りに向いています！えのきは、石づきを取り除き、端から細かく、みじん切りにしていきます。えのきのかさはぬめりが出るので特に細かくみじん切りにしておくといいです。

エリンギ入り肉そぼろ三食どんぶり

＜材料（５人分）＞

＊肉そぼろ＊

・鶏ひき肉	150ｇ
・えりんぎ	50ｇ
・みりん	大さじ２
・しょうゆ	大さじ２
・砂糖	大さじ２
・しょうが（すりおろし）	１/２片分

＊いり玉子＊

・卵	３個
・砂糖	小さじ１
・塩	少々

＊ほうれん草のごまあえ＊

・ほうれん草	100ｇ
・しょうゆ	小さじ１
・白ごま	お好み

＜つくりかた＞

① フライパンにみじん切りした エリンギとひき肉、調味料を入れ、木べらでよく混ぜてから火をつける。

② 最初は強火にし、煮立ってきたらアクをとり弱火にしてポロポロになったら水分が残っている状態で火を止める。

③ 出来た肉そぼろは器にうつし、ラップをしておく（しっとり仕上げるため乾燥しないように）

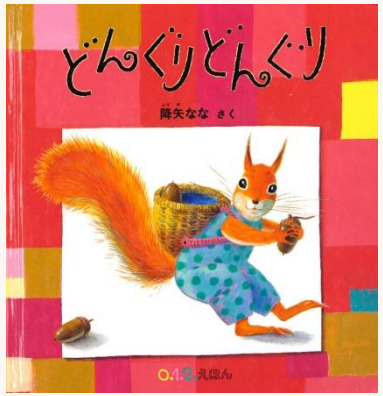
④ ほうれん草はざく切りにして洗ってからサッと茹でる。水気を切って調味料を和えておく。

⑤ 卵に調味料を合わせて、フライパンでポロポロになるまで火を通す。

⑥ どんぶりにご飯をよそい、具材を彩りよく盛り付けたら完成♪

PLACEGARDEN

michinoue



今月のおすすめ絵本

どんぐりどんぐり

降谷　なな　　さく

２０１８年度 11 月　みちのうえ　こども園（０８４）９６２－２０２４

URL*http://michinoue.ed.jp/placegarden/

(URL が)変更になりました。ブックマークの変更をお願いいたします)

●時間　　１０：００～１１：３０

●対象者　０歳児～就学前の子どもと保護者

●参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。

※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、手作りおもちゃを作って遊びます。

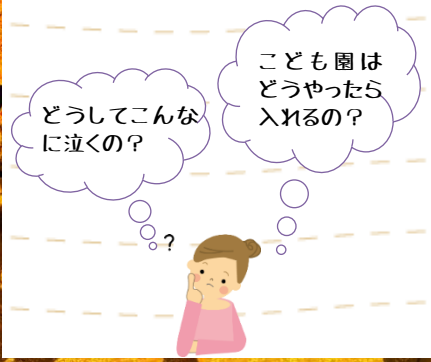
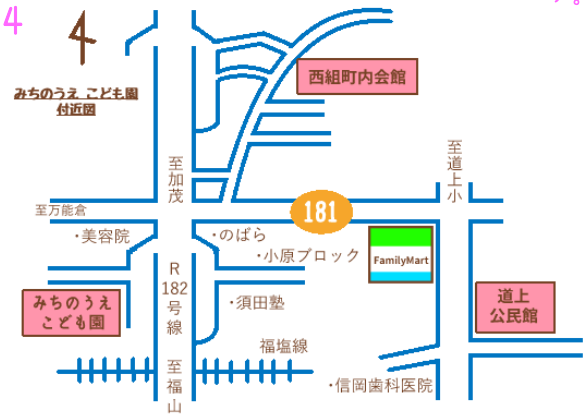
a schedule

※場所・時間をご確認ください！
表記のないものはみちのうえ こども園での開催です。

日	内容
2日（金）	**『楽器遊び』** いろいろな楽器に触れて、簡単な演奏をしましょう！
7日（水）	**『ほっと！お話し会』** お母さんたちの交流ＤＡＹ！ お茶を飲みながらゆったりと過ごしましょう。
9日（金）	**子育て講演会『絵本の読み聞かせの大切さ』** 絵本のばぁばが読み聞かせに来てくれるよ！ どんな絵本に出会えるかな？絵本の世界を楽しもう！
14日（水）	**『赤ちゃんの日』** 赤ちゃん集まれー！ 癒しの空間の中でふれあい遊びなどをして過ごしましょう。
16日（金）	**ﾄﾞﾛｯﾌﾟｽ『お店屋さんごっこ』** 親子でお買いものごっこを楽しみましょう！ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙや画用紙で作った食べ物やおもちゃがあります！好きなものは見つかるかな？
17日（土）	**『園庭開放』** 広い園庭で思いっきり遊びましょう！
18日（日）	**『園庭開放＆子育て育児相談』** 「園庭開放」１０：００～１５：００ 「育児・子育て相談」１０：３０～１４：００ 保育室や園庭を開放しています♪ **※『入園説明会（11：00～）』も同時開催しております♪** **入園説明会へ参加ご希望の方は、予約が必要となりますので、園の方へお問い合わせください。** **１号認定のお子様の入園受付も行います！**
21日（水）	**身体測定『大きくなったかな？』** 身長体重をはかります。
22日（木）	**『親子 deﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ＆寝相アート』※要電話予約**（上のお子さんを連れていらっしゃる方は、人数・年齢をお伝えください） **〈対象年齢：６か月～１歳０か月・10組限定〉** 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも体を動かしてリフレッシュしてみませんか？寝相アートにも挑戦！どんな寝相アートを撮るかはお楽しみに…！ **※バスタオルと水分補給できるものを持ってきてください。**
24日（土）	**『園庭開放』** 広い園庭で思いっきり遊びましょう！
26日（月）	**ｸｯｷﾝｸﾞ『さつま汁』※要予約（10組限定）〆切21日（水）** 秋の食材を使って美味しいさつま汁を作って、温まりましょう！ **※参加費：100円** **※エプロン・三角巾・お椀・箸・白ご飯を持って来て下さい**
29日（木）	**『秋のお散歩』※カレーパン代：180yen** こども園の周辺を散歩しましょう！どんぐりや木の実など秋を見つけることが出来るかな？途中、スパイスノートというお店でカレーパンを買ってこども園で食べますよ！
30日（金）	**秋の製作『どんぐり製作』** どんぐりを使ってｺﾏやﾏﾗｶｽを作り、秋の製作を楽しみましょう！

子育て相談をしています

困った時にはすぐ電話。
その場でご相談をお伺いします。

【電話相談】13:00～17:00（月～金）

☎（084）962－2024