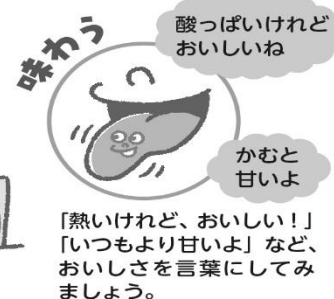
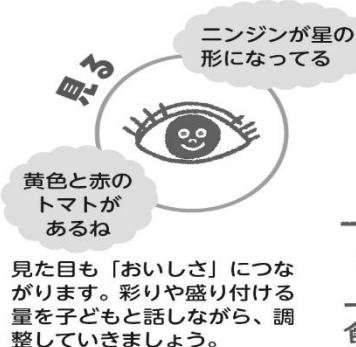
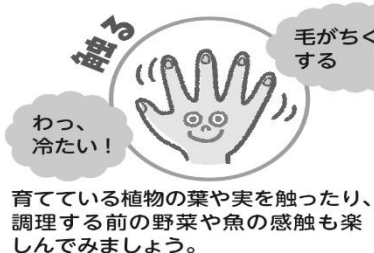




今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。



《きゅうりのきゅうちゃん漬け》

材料

きゅうり・・・2キロ
醤油・・・3カップ（600cc）
砂糖・・・300～400g
みりん・・・0.5カップ（100cc）
酢・・・0.5カップ（100cc）
土生姜・・・少々
いりごま・・・少々

- つくりかた
- ① きゅうりは、5ミリの輪切りに切ってパラパラと塩をふって冷蔵庫に一日入れる。
- ② 調味料を煮立てて、火をとめる。
- ③ きゅうりをしぼって、②に漬ける。
- ④ さめたらきゅうりを上げて、またその汁を煮る。きゅうりをつける。これを三回くりかえす。
- ⑤ 最後に汁を捨てて、ごまをふって、できあがり。冷蔵庫で保存する。