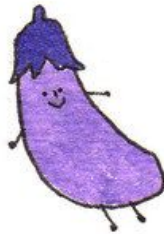




食育だよりのアンケート結果



①なす



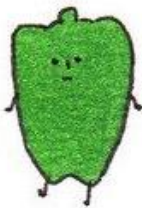
- 薄く輪切りにして並べたなすにチーズをのせてトースターで焼く
- お味噌汁に入れる
- 油で揚げてポン酢をかけてかつお節をたっぷりのせる
- バーベキューにすると食べてくれたりします

②かぼちゃ

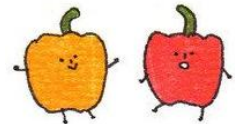


- かぼちゃをつぶして、カリカリにしたベーコンをまぶしマヨネーズで和える
- ポタージュスープにする
- マヨネーズでサラダにして、中にレーズンやクリームチーズやナッツ類を加えると食べてくれ、大人のおつまみにもなります♡

③ピーマン



- ミートソースやカレーに細かくして入れる
- 半分に切って中にベーコン、コーン、チーズを入れてトースターで焼く
- パプリカもピーマンの仲間なのでスティックにして茹でてマヨネーズをつけて食べる（甘味があって食べやすいです）

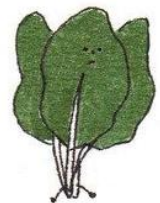


番外編…

Q：菜っ葉系の野菜が嫌いです。食べるようにレシピを知りたいです。

A：保育園ではふりかけにしておにぎりに混ぜたり、おやつでホットケーキやドーナツに混ぜるとみんな喜んで食べてくれます♡

我が子の話になってしまいますが、逆にいつもより少し大きめに切って別皿に醤油やマヨネーズ、ドレッシングを入れて自分でチョンチョンさせてみると意外と食べてくれたりします。



お忙しい中、貴重なご意見ありがとうございました。また、何かあれば教えて下さい。

