



# 簡単人気メニュー



## ツナ餃子

### 〈材料4人分〉

餃子の皮	8～12枚
ツナ缶	1缶
にら	2本くらい
揚げ油	適量

### 〈作り方〉

1. にらは3mmくらいに切る。
2. ツナ缶の油をきり、1と混ぜる。
3. 餃子の皮に2を包む。
4. 180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

☺栃木県で有名な餃子を子ども達が大好きなツナで作っています。

カリッと美味しくておやつやおつまみにもぴったりです。  
2の手順で、とろけるチーズをいれても美味しいです。



## 【給食の美味しさと楽しさ②～楽しさのヒミツ～】

毎年6月は「食育月間」です。

保育所では、毎日の「給食」も大切な「食育」の機会だと考えています。  
5月の給食の「美味しさのヒミツ」に続き、6月は「楽しさのヒミツ」についてお伝えします。

### ①食事を待つ楽しさ

給食の時間が近づくとつれ、給食室からは美味しそうな香りがしてきます。  
今日の給食はなにかな？と楽しみにしながら過ごします。

### ②誰かと一緒に食べる楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションからも生まれます。  
お友達や先生と一緒に食べる体験を通して、共感する喜びを感じ、社会性を育みます。

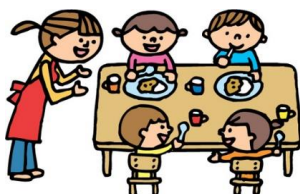
### ③食にまつわる体験の楽しさ

食への関心・意欲が高まる活動（野菜栽培・食べ物の絵本や紙芝居等々）を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるよう支援しています。

### ④食文化に触れる楽しさ

行事食の提供をしたり、料理に込められた意味を伝えるなど、行事に込められた思いを知ること、生きる上での豊かさや楽しみに繋がります。

御家庭での食事時間がより楽しくなるヒントがあれば幸いです。



参考 ㈱アドム わんぱくだより