

もぐもぐ ポケット

楽しくチャレンジ!

第2弾

食育のすすめ!

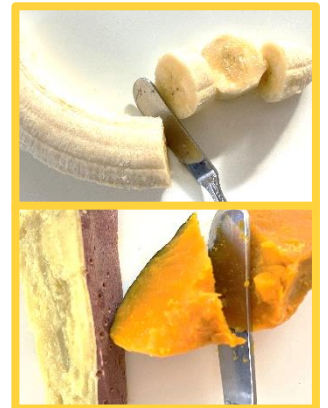
子どもは大人の真似が大好き! 家事に興味をもったら、お手伝いをしてもらおうチャンスです! 子ども憧れのクッキングを楽しんでみませんか?

包丁の代わりに

バターナイフでカット体験!!

バナナ・いちご・もも・キウイなどの果物の他、加熱して柔らかくしたさつまいも・かぼちゃ・人参・ジャガイモなど、バターナイフを押し当てて切れる物なら何でもOK!

「半分こ」「〇〇ちゃんのお口くらいの大きさ」など、数・大小・量などの理解にも繋がります!



切った果物をヨーグルトと和えてフルーツヨーグルト、芋類はマヨネーズと和えてサラダにしてはいかがでしょうか♪

コップでサンドイッチを作ろう!!

用意するもの

- ・ グラスやコップ
- ・ 食パン
サンドイッチ用
または8枚切り
- ・ 挟む具材
カットしたフルーツ
ジャム 生クリーム
パンプキンサラダ ハム
チーズ カレー など

作り方

- ①食パンにグラスの跡をつける
- ②跡の線の内側に具を乗せる
- ③パンを重ねる
- ④グラスを押し当てくり抜く
- ⑤出来上がり!



表面を焼いて
ホットサンド風にして朝食に!
お出かけ先でランチにもOK!