



平成30年度

綾東こども園

5月給食だより



いちご



甘酸っぱいいちごは、ハウス栽培や品質改良の技術が進み、今では一年中味わう事ができます。でも本来の旬は5～6月です。旬の露地物は価格が安く甘さが強いのが特長です。いちごはビタミンCが豊富なうえに、虫歯抑制作用のあるキシリトール(天然甘味料)も含まれます。
洗う時はビタミンCが流れ出ないようにヘタを取らずに洗いましょう。

Lets Cooking with KIDS!



いちごみるくかんてん

いちごミルク寒天

材料(子ども8人分)いちご 12個 水 150cc 粉寒天 4g 砂糖 60g 牛乳 360cc

☆作り方

- いちごはヘタをとってビニール袋に入れ、良くもんで潰す
牛乳は冷蔵庫から出して常温にして置く
- ①水と粉寒天を鍋に入れて火にかけかき混ぜながら溶かす
②沸騰したら2分ほどかけて寒天をしっかり煮溶かす
③砂糖を加えて混ぜ合わせてから、火を止める
- 2 に牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる
4. 3 に 1 の半量を加え、丸型の容器(ボウルでもよい)に移し換えて冷蔵庫で冷やし固める
5. 型から抜いて器に盛り、周りに 1 の残りをソースのようにあしらう

お子さんのお手伝いポイント

- ビニール袋に入れたいちごを手でよくもんで潰します。
- 色鮮やかさや、袋から出した時の香りも楽しんで貰いましょう
- イチゴのヘタを取る時は、イチゴの実を潰さないように気を付けてしっかり持ちヘタの葉を全部持ってひねるようにして取りましょう