

# 第3回

## こころクッキング

10月下旬に第3回目の親子クッキングが開催されました。

今回は親子で簡単にでき、美味しく野菜を食べられる手作りドレッシングを栄養士と一緒に作りました。保育園人気ナンバー1の玉葱ドレッシング作りとフレンチドレッシング作り、さらにカレー粉やスキムミルク、すりおろしたりんごを入れるだけで色々な味のドレッシングになるという保育園で大人気のドレッシングです。美味しくなれ〜と力強く混ぜる子ども達の必死な顔。その後の試食会では自分で作ったドレッシングに野菜をつけ無我夢中でパクパク食べる姿にお母さん達は驚いていました。今回のドレッシングのレシピはこころブログに掲載していますので、ぜひのぞいてみてくださいね!!

野菜の克服の一步につながればと思います!!

アンケートより♪

- ・絶対に野菜を食べないのでぜひ家でやってみます。
- ・混ぜるだけの簡単クッキングでこんなに野菜を食べるとは…
- ・嫌いな野菜を保育園では食べているドレッシングを知れて良かったです。
- ・自宅にある調味料で出来るので、ぜひ作ってみます …など

