



しょくじだより



2月号

みそらこども園

以上児 メロンパンクッキー

グループごとでクッキングをしました。1人1つ役割を担当しました。ボウルに①卵を入れる②ホットケーキミックスを入れる③バターを加える④手袋をしてなめらかになるまでこねる。クッキー生地を3等分に分けてメロンパンの模様をつけて上にグラニュー糖をかけて焼きます。焼いている間に紙コップに好きなイラストを描いて出来上がったクッキーを入れて食べました。『楽しい』『美味しかった』と好評でした。ほし組のAちゃんが粘土でメロンパンクッキーを作っていました。クッキングで教えた事を覚えていてくれている事がとても嬉しかったです。



つき組 ピザ作り

子どもたちの多数決でピザ作りになりました。強力粉・砂糖・塩・イーストが入ったビニール袋に子どもたちがオリーブオイルと計量スプーンではかった、ぬるま湯を入れて捏ねました。途中『固い』『疲れたー』という声も聞こえてきましたが1人1袋自分でピザ生地を作ると決めたので最後まで頑張って捏ねました。生地を発酵している間にフルーチェを作りました。生地を伸ばし好きな具をトッピングして自分だけのピザが出来上がりました。『しあわせー』『〇〇の店のピザみたい』『最高』とお友達と楽しくお話ししながら食べていましたよ。



旬の食材を使ったメニュー

『青菜白和え』

【材料】大人2人分+子ども1人分

青菜(ほうれん草など)	1束	A	練りごま	15g
人参	1/4本		砂糖	大さじ1
ぶなしめじ	1パック		しょうゆ	大さじ1
木綿豆腐	150g		すりごま	大さじ2



【作り方】

- ①ほうれん草は塩を入れたお湯でゆでて冷水にとり、ぎゅっとしぼってキッチンペーパーで水気をよくふりとり、2~3cmの長さに切る。人参は2~3cmの長さの千切りに、ぶなしめじは石づきをとってほくし軽く下茹でをする
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、上から重し(少し重さのある平らなお皿など)をのせて30分~1時間程度水切りをする。Aと木綿豆腐を、泡立て器などでなめらかになるように混ぜ合わせる
- ③②に①を加え、全体を混ぜ合わせる

※ 食物アレルギーの子どものためのレシピ集2021改訂版より

カルシウムが多いのはどっち？

こまつなvsほうれんそう



成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。