

きゅうしょくだよい

2025年12月

さくらんぼ保育園



ぐっと気温が下がり、冬の訪れを感じる季節になってきました。季節の変わり目の時期になると体調を崩しやすくなります。また、感染症も流行り始めてきますので、体調管理に気を付けていきたいですね。ご飯をたくさん食べて、体もしっかりと動かし、寒い季節をのりきりましょう。

・ 新しいおやつ おこめぱん ・

11月は新しいおやつとして、おこめパンを作りました。

材料 (6個分)

- ・米粉…100g
- ・絹豆腐…150g
- ・チーズ…5g
- ・油…少量

作り方

- ① 全ての材料をボウルの中に入れて混ぜます。
- ② 生地がまとまたら、バットにクッキングシートを敷いて油を薄く広げます。
- ③ 生地を平たく丸い形に形成してバットに置きます。
- ④ 200℃に予熱していたオーブンで15分焼きます。
- ⑤ 焼き上がったら完成です！

混ぜるだけで簡単に作れるため、お子さんとも一緒に作ることが出来ます。

チーズの他にもツナやコーン等を入れたりと様々なアレンジが出来ると思います。

ぜひ子どもたちと一緒に作ってみてください！

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

～ 食のアンケートのお願い ～

今年の食のアンケートの内容は“ご家庭で食べている副菜”についてです。ご家庭でどのような食事をしているのか、心がけていることや大切にしていることを教えていただきたいと思います。

ご協力よろしくお願ひします。

アンケート用紙は、12月に配布予定です。

提出期限：12月12日(金)までにクラスへ

