

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月に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 生地がまとまったら、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たものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。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いします。

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