

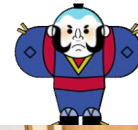


食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和6年度1月号

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすいです。早寝 早起き、バランスのよい食事で一日を元気に過ごしましょう。



食育教室の様子



11月の食育教室は勤労感謝の日にお父さん、お母さんへプレゼントを贈るため感謝の気持ちを込めてクッキーを作りました。日頃から粘土遊びが得意なので、みんな集中して思い思いに形を作っていました。クッキーの中に餡を入れて作りました。お家でもぜひ作ってみて下さいね。



スイートポテト作りに挑戦しました。加熱前のさつまいもを触ったり、見たりしてからのスタートです。やわらかくなったさつまいもをスプーンでつぶし、砂糖、マーガリンを加えて出来た生地をひとりひとり、丸めたりいくつかに分けてみたり、くっつけてみたりと生地の触り心地などを楽しみながら作りました。給食室で焼いてもらっておやつ時間に食べました。

クッキングには「料理の素材について理解を深める」というねらいがあります。なかなか日常的に野菜や果物などの素材にふれあう機会が少ない中、様々な工夫をしながら、「食」への興味や関心を深めていきたいと思っています。

今回のさつまいもについても、固かったさつまいもが熱を加えることによって、ほこほこのやわらかいさつまいもに変わるところや、美味しそうな甘い匂いなど五感で感じながら学んでいけるようにしたいです。

ステンドグラスクッキー

(15枚ほど)

- ・バター(マーガリン) 100g
- ・砂糖 50g
- ・薄力粉 100g
- ・ホットケーキミックス 30g
- ・片栗粉 60g
- ・餡(おすすめはキューブ型の餡) 適量



- ①常温のバターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜる
- ②①に粉3種類ともいれ混ぜる
- ③生地をひとまとめにして、ラップでくるみ1時間以上休ませる
- ④生地を薄くのぼし大きめの型でベースを抜き、小さめの型で中を抜く
- ⑤クッキングシートを敷いた天板にのせ
180℃10分ほど焼く
- ⑥型抜きした部分に餡を入れ
3～5分ほど、餡の溶け具合をみながら加熱する
(加熱しすぎると色が悪くなります)