

# 食育だより

木枯らしの吹く中、こどもたちは元気いっぱい遊んでいます。  
 部屋に入ると頬は真っ赤。冷たくなった小さな手を温めてあげます。  
 給食を完食、おかわりする子が増えてきました。調理の先生は喜んでいます！



## 恵方・恵方巻き



恵方とは、『歳徳神』という神様がいらっしゃる方角といわれており、その年の縁起の良い方角です。  
 今年の2024年は、**東北東**になります。

恵方巻きとは、節分の日に食べる巻きずし・太巻きの事で恵方の方角を向いて食べます。  
 さらに無言で1本食べきることで縁を切らない・運を逃さないという意味がこめられています。  
 子どもに合わせた小さな恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか。

## とこちゃん人気のおやつ ～ロッククッキー～

### ●材料●乳児一人分

- ・小麦粉…15g
- ・食塩不使用バター…5g
- ・砂糖…2g
- ・コーンフレーク（プレーン）…2g
- ・干しブドウ…2g
- ・牛乳…2g



### ●作り方●

- ①干しブドウは柔らかく茹でて、刻む。
- ②食塩不使用バターは常温に戻しておく。
- ③ボウルにコーンフレーク以外の材料を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④粉っぽさがなくなれば、コーンフレークを加えてさっくり混ぜる。
- ⑤オーブン用鉄板にクッキングシートを敷く。
- ⑥オーブンを170℃に温めておく。
- ⑦④をスプーンで一口大にすくい、⑤に並べる。
- ⑧170℃のオーブンで15分焼く。
- ⑨形が崩れやすいので、よく冷ましてからいただく。