

食育だより




12月

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本食べきることによって縁を切らない・運を逃さないという意味がこめられています。
子どもの口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。