

2ページ 献立表
フコース

食べるの大好きだまり

2024.2.5 山内保育園給食室

立春を迎えると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物を選び、毎日の食事で様々な栄養を取り入れて丈夫な体を作りましょう！

（粒に栄養がいっぱいの大豆）

大豆は畑の肉と呼ばれていて、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれています。それ以外にも、不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが含まれており、様々な食品に加えられて日々の食生活に利用されています。大豆からできている食品には、みそ、しょうゆ、豆乳、きな粉、納豆、豆腐、油揚げ、おからなどがあります。食物繊維が豊富に含まれているので、大豆そのまま、おからを食べるのがおすすめです！

※豆類はのどに詰まらせる危険性もあるので、小さい子どもには煎り豆は食べさせないよう配慮して下さい。園でも煎り豆は出しません。

リクエストメニューが始まります！

あおぐおの子どもたちが保育園で過ごすのもあと少しとなりました。そこで卒園するまでにもう一度食べた給食・おやつを聞きたいリクエストメニューとして献立に取り入れました。どのクラスの子たちも好きなものたくさんあり、一緒に楽しめたらいいなと思います。

その中でもリクエストが特に多かったおんたば大好きなおやつのリシピを紹介します！

おんたば

〈材料〉 ～約30枚分～

- ・小麦粉 ——— 200g
- ・好みの砂糖 ——— 80g
(黒糖、三温糖、きび砂糖など)
- ・油 ——— 80g

(図1)



〈作り方〉

- ①小麦粉をふるう
- ②①に砂糖、油を加え、ひねとまりになるまで手でこねる。
- ③②を長方形にまとめ厚さ3～4mm幅に切る。(図2)
- ④オーブン180℃で10分焼く。

おうちでもぜひ、子どもたちと一緒に作ってみてください☆