

食育だより



3月号

春の兆しを感じる、卒園・進級の季節です。子どもたちが4月から元気にスタートするために、生活リズムや食生活を整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんを大切にしましょう。

子どもと一緒にできるレシピ

子どもが料理に参加することは、食べ物への興味を育て、食べる意欲や自立心を高める大切な経験です。包丁を使わない工程や、混ぜる、ちぎるなどの簡単な作業なら、小さなお子さんでも楽しく参加できます。



豆腐スコーン (4人分)

〈材料〉

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	6g
絹ごし豆腐	60g
牛乳	20g
バター	20g
砂糖	大さじ2
いちごジャム	

〈つくり方〉

1. 小麦粉、ベーキングパウダーはふるいにかけます。(①)
2. 常温でやわらかくしたバターと①、砂糖を手でもみこみます。
3. 牛乳、つぶした豆腐を加え混ぜます。
4. 一口大の大きさに丸め、190℃のオーブンで12分焼きます。

※子どもたちができる作業

- ◇ 豆腐をつぶす・材料を混ぜる・生地をちぎって丸めるなど



1人分 176kcal

みそ焼きおにぎり (4人分)

〈材料〉

米	160g
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ1・1/3
白ごま	小さじ1

〈つくり方〉

1. 米は炊飯します。
2. 炊き上がったごはんをにぎり、Aの調味料を塗りオーブンで軽く焼きます。

※子どもたちができる作業

- ◇ ラップを使用してにぎる・調味料を混ぜる・塗るなど

1人分 159kcal

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

