



# 食育だより

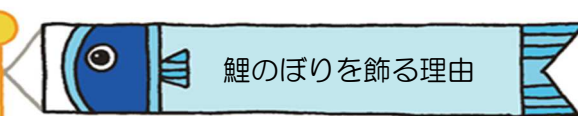
令和4年5月9日発行  
にしじろ保育園西馬込

若葉の緑が鮮やかでさわやかな風が吹く季節になりました。入園・進級から1か月。新しい生活にも慣れてきて、元気よく園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れが出てくるころだと思います。体調を崩さないように、3食の食事をしっかりと、十分な休息をとりましょう。

4月28日にこどもの日献立を提供しました。今年度初めての行事食です。こいのぼりハンバーグは、目はグリーンピースで、うろこはにんじんで表現しました。子どもたちは「こいのぼりかわいい!」と喜んでいました。午後おやつはかぶとパイでした。春巻きの皮をかぶとの形に折り、中にかぼちゃのあんを詰めました。詳細はブログに記載する予定ですので、ぜひご覧ください。

今後、クッキングや食育活動も感染症に十分注意しながら行っていきます。よろしくお願いいたします。

## ☆保育園の献立紹介☆ 《小松菜ケーキ》（4月のおやつ献立）



鯉という魚は、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝ものぼってしまいます。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に、たくましく育つように願いが込められています。



### 材料（約4人分）

小松菜	…60g（2株）
すりごま	…10g（大さじ2）
ホットケーキミックス	…60g
砂糖	…16g（大さじ2）
調整豆乳	…55ml
油	…8g（小さじ2）

### 作り方

- ①小松菜を茹でて、細かめのみじん切りにする。（フードプロセッサーでもよい）
- ②ボウルに①とすりごま、ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、油を入れて混ぜ合わせる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷く。②を流し入れ、オーブン180℃で10～15分火が通るまで焼く。
- ④食べやすい大きさに切り分けて完成！

すりごまの風味がきいているため、野菜が苦手な子でも美味しく食べられるケーキです。ほうれんそうでアレンジしてみるのもいいですね♪

