



栄養士だより



3月号

年長さん、ご卒園おめでとうございます！今年度も保育園の給食を楽しく、おいしく、たくさん食べてもらえたでしょうか？一年を振り返って、できたことやもっと頑張りたいことをチェックしてみてください！

よくできた…○、まあまあ…△、もうちょっと…×

↓チェック欄

↓チェック欄

<p>食べる前にきれいに手を洗った</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を 忘れずに言った</p>
<p>水でぬらすだけだと逆にバイ菌が 増えてしまいます。 石けんも使い、 よく泡立てて洗いましょう</p> 	<p>食材や作ってくれた人などに 感謝をしましょう。</p> 
<p>よくかんで食べた</p>	<p>仲良く、楽しく食べた</p>
<p>よくかむと味覚や脳が 発達します。食べすぎを防ぎ 肥満予防にも。</p> 	<p>誰かと楽しく食べると 料理が何倍もおいしく なります。</p> 
<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>食べられるものが増えた</p>
<p>午前中おもいっきり遊ぶために 朝食はとても大切です。 前の日の残り物も 活用すると楽です。</p> 	<p>一緒に食べている大人が 「おいしいね！」と 声掛けすることが とても効果的です！</p> 

☆レシピ紹介☆

今年度最後のレシピ紹介は、保育園で人気のおやつからご紹介します！
簡単に作れるので、お子さんと一緒に作ってみてください！

～ 麩のラスク ～

みそ汁によく使う麩が、なんとおやつになります！
味を変えて、のり塩味にしてもおいしいですよ♪

<材料（4人分）>

麩	40個ほど	(20g)
バター	大さじ2強	(32g)
砂糖	小さじ2	(10g)



<今年度の七夕には
星型の麩を使いました>

<作り方>

- ①バターをレンジ等で溶かし、砂糖とよく混ぜ合わせる。
- ②麩を加えまんべんなくからめる。
- ③クッキングシートに②を重ねないように広げる。
- ④180℃のオーブンもしくはトースターで5分ほど焼いたら完成！（焦げやすいので注意）
※牛乳アレルギーの場合はバターの代わりにマーガリンでも作れます。

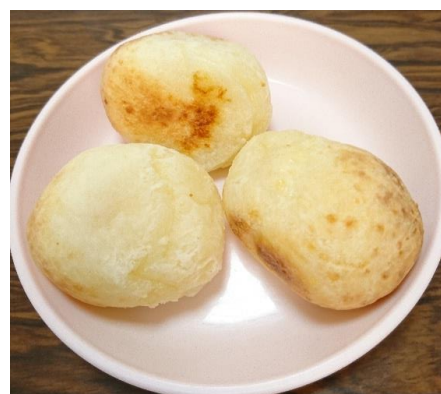


～ もちもちチーズパン ～

先月号に引き続き、白玉粉を使ったおやつです。
温かいうちに食べるのがおすすめです！

<材料（4人分）>

白玉粉	大さじ8	(72g)
塩	少々	(0.4g)
牛乳	大さじ5強	(80g)
粉チーズ	大さじ3強	(20g)
油	小さじ2	(8g)



<作り方>

- ①白玉粉と塩を混ぜ、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。（粒をよくつぶす）
- ②ある程度柔らかくなったら粉チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③油も加えて、耳たぶくらいの柔らかさになるまで練り、ピンポン玉くらいに丸める。
- ④鉄板にクッキングシートを敷き、丸めたものを手のひらで軽くつぶして
間隔をあげながら並べ、170℃のオーブンで10分ほど焼いたら完成！