



おすすめ！  
園のおやつメニューの紹介



ココアの風味で豆乳独特の香りを抑え、ふんわり軽い口あたりで食べやすい蒸しパンです。



「ココア豆乳蒸しパン」



|   |            |       |          |
|---|------------|-------|----------|
| A | ・薄力粉       | 120g  | (1カップ強)  |
|   | ・ベーキングパウダー | 6g    | (小さじ1.5) |
|   | ・ココア       | 10g   | (小さじ4)   |
|   | ・砂糖        | 48g   | (大さじ5)   |
|   | ・油         | 24g   | (大さじ2)   |
|   | ・豆乳        | 130ml | (3/5カップ) |

## 【作り方】

- ① A を合わせてふるっておきます。
- ② ボウルに油と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えて、その都度よく混ぜ合わせます。
- ③ ①を②に加え、ゴムベラなどでさっくり混ぜます。
- ④ お好みの容器に流し入れます。
- ⑤ 蒸し器で中まで火が通ったら出来上がりです。

※粉類を加えたら混ぜすぎに注意します。

※容器は小分けのカップや1つのバットなど、お好みのものを使用してください。

※オーブンレンジの蒸し機能でも作れます。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでもお気軽にお尋ねください。  
健やかな子はHPでもご覧になれます。

Keiai

## お子さまと クッキングをしよう

## ① クッキングを楽しもう

興味や発達に合わせて作るものを決めると、より楽しい体験になります。主体性を育むために材料選びから関わってみましょう。

ピザにトマトのせたいな！



## ② 調理器具を使ってみよう

年齢ごとの発達に合った道具を選ぶことで、「自分で作れた！」という満足感につながります。

泡立て器で混ぜられたよ！



## ③ イメージを膨らまそう

例えば、パンを作るならどんなパンがあるかを絵本や図鑑で見てもいいでしょう。

丸いパン作りたいな！



## 敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 敬愛こども園      | TEL042-663-4040 |
| 敬愛高倉保育園     | TEL042-645-6057 |
| 敬愛フレンド保育園   | TEL042-678-2921 |
| 敬愛たかお保育園    | TEL042-667-1077 |
| 敬愛きたの保育園    | TEL042-646-1631 |
| 多摩境敬愛保育園    | TEL042-775-1470 |
| 敬愛桃の実保育園    | TEL042-770-1113 |
| みなみ野敬愛保育園   | TEL042-637-5265 |
| 敬愛ハーモニー保育園  | TEL042-646-5060 |
| 敬愛クレヨン保育園   | TEL042-669-0161 |
| 敬愛シンフォニー保育園 | TEL042-669-5501 |

食事編  
令和8年度  
2号



お子さまと  
クッキングを  
しよう

ココア豆乳  
蒸しパン

身近に感じる  
5つの子ども像



KEIAI GAKUEN  
Social Well-being Corporation

5つの子ども像とは、厚生労働省が「保育所保育指針」に基づき、食育の観点から目指すべき具体的なお子さまの姿です。

身近に感じる  
5つの子ども像

たべることは  
いきること

【①お腹がすくリズムのもてる子ども】

日中の活動のなかで様々な体験をし、体を動かして遊ぶことで、自然と「お腹がすいた」という感覚が育ち、食事を楽しめるようになります。それを満たす心地よさを実感します。



【②食べたいもの、好きなものが増える子ども】

栽培やクッキング活動などを通して、食材に親しみを持つ経験は「食べてみたい」「おいしそう」と感じる気持ちを育て、好きなものを増やすきっかけになります。



【③一緒に食べたい人がいる子ども】

お子さまたちは、大好きな家族やお友達、先生と一緒に食べる時間をとても楽しみにしています。信頼感や愛着が食事への意欲を育てます。



【④食事づくり、準備にかかわる子ども】

クッキング活動や食事の準備の手伝いを通して、食事ができることへの喜びや作ってくれる人の感謝の気持ちが育ちます。「自分が食べるものに自分が関わる」という意識も重要です。



【⑤食べものを話題にする子ども】

お子さまたちは、生活の中で自然と食べ物との話題が広がっており「今日のお食事おいしかった」「野菜食べたよ」と嬉しそうに話す姿が見られます。食べ物への興味を増やし、たくさんの会話を楽しみましょう。



この5つの子ども像は特別なことではなく、私たちの身近にあふれています。ぜひ、食べることを楽しみましょう！

次回、令和8年度3号は8月中旬発行予定です。