



お子さまと楽しむ クッキング



お子さまと一緒に簡単に作れるクッキーです。レーズン以外にも、好きなドライフルーツを入れて作ることが出来ます。パン粉のサクサクとした食感が美味しさのポイントです。お子さまと楽しみながら作ってみてください。

「カントリークッキー」

【材料】10 個分

- ・卵 (M) 1 個 ・砂糖 25g ・無塩バター50g
- ・薄力粉 25g ・ベーキングパウダー小さじ1
- ・パン粉 (又は食パン) 50g ・レーズン 20g

※食パンを使用する場合は、トースターなどで焼いてから、プロセッサ等で細かくして使います。

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ② ①に溶かしバター、薄力粉とベーキングパウダー、パン粉、レーズンを加えたらさっくりと混ぜ合わせます。※薄力粉は事前にふるっておきましょう。
- ③ 生地を 10 等分にして丸めた後、少し押して平らにしてから天板に並べます。
- ④ 180 度に予熱したオーブンで約 10 分焼きます。

保育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、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiain

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹のすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

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

敬 愛 保 育 園	TEL042-663-4017
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

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和3年度
1号



「カルシウム」
は骨を作り、
丈夫にする
大切な栄養素！

美味しく
食べよう！
旬の鰯^{あじ}

対策を知って、
食中毒予防を
しましょう

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



「カルシウム」は骨を作り、丈夫にする大切な栄養素！

カルシウムは、骨や歯を作るのはもちろん、イライラを鎮め神経を安定させる働きもあります。また、魚やきのこ、卵などに多く含まれるビタミンDと一緒に食べることで、体内に吸収されやすくなります。きのこのスパゲティにじゃこを入れるなど、いつものメニューにカルシウムとビタミンDを意識して取り入れてみましょう。また、吸収を助けるためには、日光に当たることも大切となりますので、休日にはお子さまと散歩に出掛け、外で元気よく遊びましょう。



対策を知って、食中毒予防をしましょう

食中毒予防で大切なのは、次の3原則です！

- ① つけない…手洗いはもちろん、まな板の上では野菜→肉・魚の順番で調理しましょう。
- ② ふやさない…食べ物は室温で放置せず、調理後は速やかに食べましょう。
- ③ やっつける…肉や魚は中心部までしっかり火を通しましょう。食器、まな板、包丁等はしっかり洗剤で洗い、熱湯消毒する方法が有効です。また、現在は食器用の除菌スプレーもありますので、上手に活用するのも良いでしょう。



美味しく食べよう！旬の^{あじ}鰯



鮮度の良いものは、目が澄んでいて、エラが鮮やかな紅色、またヒレがピンと張っている物を選びましょう。鰯は体の横に「ぜいご」と呼ばれる固いうろこを持っているのが特徴です。機会があれば、お子さまと一緒に一尾まるごとの鰯を探し、その場でお店の人に3枚おろしにしてもらおうと、良い食育体験となります。また、骨の部分は油で揚げると美味しくいただけます。



敬愛学園食育推進担当執筆
チャイルド本社出版 「POt」食育文例紹介より