



お子さまと楽しむ
クッキング



けいあいがくえん

健やかな子

人参を使った見た目もきれいなケーキです。お子さま自身がお料理に携わることで、食べてみたいという気持ちが引き出されます。ぜひご家庭でお試ください！

「人参ケーキ」

【材料】マフィンカップ8号4個分

人参(中)	2/3本
油	大さじ1/2
砂糖	大さじ4
卵(L)	1個
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
食塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① やわらかくゆでた人参をフードプロセッサー等でペースト状にします。
- ② ボウルに油と砂糖を入れよく混ぜます。
- ③ ②に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜます。
- ④ ③に①を加えて混ぜます。
- ⑤ ④にふるった小麦粉とベーキングパウダー、食塩を加えてさっくり混ぜます。
- ⑥ カップに流し入れ、170度に予熱したオーブンで10～15分程焼きます。

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。

Keiai

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 お腹が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

食事編
令和4年度
6号



野菜博士に
なろう！

～人参について～

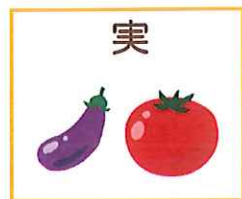
お子さまと楽しむ
クッキング
「人参ケーキ」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



野菜博士になろう！

現在、日本で栽培されている野菜は、約 90 品目とされています。
野菜も植物であり、種から実になるまでにはまず、根っこが生え、葉っぱが出てきてぐんぐんと成長します。
植物は、「実・花（つぼみ）・葉・茎・根」に分かれており、野菜もそれぞれ食べている部分が違います。



- ・実 → なす、トマトなど…
- ・花 → ブロッコリー、カリフラワーなど…
(つぼみ)
- ・葉 → 玉葱、白菜など…
- ・茎 → 筍、アスパラガスなど…
- ・根 → 人参、さつまいもなど…

他の野菜もぜひ調べて
みてください！



～人参について～



～種類～

日本では2種類の人参が作られています。現在、主に流通しているオレンジ色の人参は、西洋種。赤く細長い「金時人参」は数少ない東洋系で、今でも正月料理の彩りに欠かせない食材のひとつです。他にも紫や白、黄色や 10cm ほどの小型種など、さまざまな品種があります。

～栄養素～

人参には、「βカロテン」という栄養素が豊富に含まれており、緑黄色野菜の中でもトップクラスといわれています。βカロテンは体内でビタミンAとなり、目の機能や皮膚、粘膜の健康を守り、免疫力を高めます。他にも、食物繊維やカルシウムなど様々な栄養素が含まれています。

和食や洋食、中華などで使われており、煮る、焼く、揚げるなど様々な調理法で活用できます。

紫人参



金美人参



金時人参



次回、令和5年度1号は4月中旬発行予定です。