



2025年10月1日

港区志田町保育室

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。朝夕の気温差があり体調を崩しやすくなってきています。栄養が豊富な旬の食材をたくさん食べて、いっぱい体を動かして元気に過ごしてもらいたいです。今は目前に迫った運動会の練習に一生懸命励んでいます。本番が楽しみです。

## 野菜嫌いを克服しよう！

子どもは野菜が苦手な子が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるより苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理すると旨味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。園でも食べやすくする工夫をしています。

## お誕生日会の日のおやつ♪

9月のお誕生日会のおやつで、**米粉お月見クッキー**を提供しました。プレーン味と南瓜味の2種類作り、お月見にちなんで**満月**と**ウサギ**の型にしました。クッキーを見て「ウサギさんだ〜！」と子どもたちは嬉しそうに食べていました！



## 米粉クッキー レシピ

### 〈材料〉10枚分

#### 【プレーン】

米粉 50g  
バター 25g  
グラニュー糖 15g

#### 【かぼちゃ味】

米粉 50g  
油 15g  
グラニュー糖 25g  
かぼちゃ 130g(8分の1個)

### 〈作り方〉

#### ●下準備 (かぼちゃペースト)

かぼちゃは種、皮、わたを取り一口大に切る。耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約3分加熱する。ボウルにかぼちゃと油を入れフォークなどで潰す。

- ① バターを常温においてやわらかくしておく。
- ② ボウルにバターとグラニュー糖を入れて泡立器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③ 米粉、(かぼちゃ)を入れてまとめたら冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- ④ ラップで生地を挟んだら棒で生地を伸ばし、好きな型でくり抜く。
- ⑤ 170℃で15~20分程度焼いたら完成！

