



給食だより

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。本番が楽しみですね。

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

〈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！



〈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)

