



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和7年度4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。

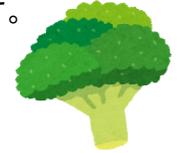
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。



3月の食育教室はパン作りをしました。前日にグループに分かれて生地をみんなでこねて、1日冷蔵庫で発酵させ、2日目は好きな形やおいしいような形を考えながら成型しました。その後二次発酵しオーブンで焼き上げました。自分で作ったパンは、やっぱり格別ですね。笑顔いっぱい「おいしい！」と言って食べてくれました！レシピを載せているのでご自宅でも、ぜひやってみてください。

おいしい&抵抗力もアップ！
春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもにも人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β、カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央の部分が緑色濃いもの、つぼみが小さく締まっている物を、甘くて柔らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが抵抗するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



パン生地

(材料) 4人分
薄力粉 150g
塩 3g
砂糖 25g
ドライイースト 小さじ1/2
牛乳(豆乳) 100cc
バター(マーガリン) 10g

①ナイロン袋に強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れ、人肌くらいに温めた牛乳、バターを注ぎ入れ生地がまとまるまでこねる。

②冷蔵庫に入れ一次発酵をする。※時間は12～24時間が目安。

③冷蔵庫から取り出して生地を常温にもどす。こぶしで押してガス抜きをする。

④打ち粉をして、成型をする。

⑤ラップをかけ30℃くらいを保つ場所(オーブンの発酵機能や湯せんをする)で40～50分二次発酵をする。

⑥180℃のオーブンで12～15分焼く。

