



☆10月の子ども達の様子☆

10月12日に外国食を提供しました。ヨージキはロシア料理で、ロシア語で『ハリネズミ』という意味です。トマト煮の中にお米入り肉団子が入っていて、肉団子に混ぜ込まれたお米に火が通ると、飛び出したお米がハリネズミの針のように見えます。世界地図を使って日本やロシアの位置を確認し、クイズ形式にしながらロシアはとても大きい国(日本の面積の約45倍)ということも話をしました。ヨージキを食べる時に、肉団子見て、「お米のつぶつぶが出てるね！」と言いながら、食べていました。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



和食のポイント！

◎和食の形である主食、主菜、副菜を基本とした『一汁三菜』は、野菜と肉・魚など、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

◎和食の基本の『だし』のうま味を活用することで、動物性油脂の摂取を抑えることができます。

◎『だし』のうま味によって満足感が得られ、適塩につながります。

11月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	445kcal	16.6g	13.5g	1.4g
幼児	495kcal	18.3g	14.8g	1.7g



★絞りだしクッキー(卵・乳無し)★

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボールに油と水を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③ 砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ①を入れて、練らないようにさっくり混ぜる。
- ⑤ 生地を絞り袋に入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に絞り出していく。
- ⑥ 予熱した160℃のオーブンで12～15分焼く。
※焼きすぎると固くなるので、焼き色が少しく程度で様子みてください。

材料 (作りやすい分量)

・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	1g
・油	35g
・水	30g
・砂糖	30g