

3月食育だより

<りす組・ぞう組クッキー作りに挑戦しました>

先生が砂糖・バター・卵・小麦粉・ベーキングパウダーを混ぜて生地を作り、ひとりずつ生地を手で伸ばし好きなクッキー型を選び、ぬいた形にキラキラトッピングをしました。

焼き上がったクッキーを嬉しそうに食べていました。おいしかったね。 お家でも子供と一緒に作ってみて下さい。

<ほうれんそう>

緑黄色野菜の代表とも言える葉物野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時季です。中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アクがあるので下ゆでしてから調理すると食べやすくなります。根に近い部分ほど甘くて美味しいですよ。

<大豆から作られるものはどれでしょうか？>

- ① 豆腐 ②味噌 ③きな粉

答え①・②・③番

<小豆から作られるものはどれでしょうか？>

- ① こしあん ②つぶあん ②羊羹

答え①・②・③番

<恐竜のたまご>

<材料> 薄力粉 20g 純ココア 1.5g サラダ油 6.5g
砂糖 4g 卵 6g ベーキングパウダー0.5g
粉砂糖 3g

<作り方>

- ① ボウルにサラダ油、砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ② ①に薄力粉、ココア、ベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ ②を等分（1人2個）にして丸め、粉砂糖をまぶす。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。