

食育だより 8月号

みそ蒸しパンのレシピを紹介します😊

材料（プリンカップ 5～6個分）

米粉	100g
みそ	14g
豆乳	120g
砂糖	20g
ベーキングパウダー	12g



- 1 豆乳に味噌と砂糖をよく溶いておく。
- 2 米粉、ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせて①を加えて良く混ぜカップに分ける。
- 3 強火で13～15分間蒸す。
 - ・米粉はよくかき混ぜてもグルテンが出来ないのでしっかりよく混ぜて下さい😊
 - ・プリンカップがない場合は陶器の茶碗や湯呑でも代用出来ます😊
 - ・蒸し器がない場合は深めのフライパンなどでも代用出来ます😊
 - ・蓋についた蒸気が落ちないように布巾などでしっかり蓋を覆って下さい😊

バナナと甘酒アイスのレシピを紹介します🍌

砂糖を使わずにバナナと甘酒の天然の甘みを合わせたアイスです。固まるまでに何回かかき混ぜると、よりなめらかになりアイスクリームに近づきます。

材料（4人分）

バナナ	正味100g
甘酒	150ml



- 1 ボウルにバナナを入れ泡立て器でよく潰す。
- 2 甘酒を加えて混ぜる。
- 3 ラップをかけて冷凍室に入れて2～3時間おいて凍らせる。途中3回くらい泡立て器でかき混ぜてなめらかにする。
 - ・らいおん組さんのクッキングの時は、ジップロックに材料を入れて手でよくもみ、凍らせて作りました😊



子どもの食事 Q&A



Q.こどもがふいかげごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です。

A.しばらく見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばかり食べ」は2～3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目などの雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして、大人がそばで一緒においしそうに食べてみてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思いっきりほめてあげましょう😊👍🌟