



食事だより



今月は毎年恒例の8K餅つきが開催されます！子どもたちも餅つきを楽しみにしているのではないのでしょうか。今回はお餅に使われるもち米についてご紹介します。

☆どうしたらお餅ができるのかな？

→もち米を水で浸した後、蒸して、粘り気が出るまでついたものがお餅になります。

そして…もち米は、お餅だけでなく、いろいろな料理になります！



★もち米をついて作ったお餅から出来た料理

お雑煮・おしるこ・鏡餅（お正月）・ひし餅（ひなまつり）・いそべ餅やきなこ、からみ大根、ずんだを付けたものもなか…もち米をこねて薄くのばして、型で焼き、2枚の皮のようにしてあんこを入れたものおかき、ひなあられ（ひなまつり）、おこし…お餅を小さく切って乾燥して、焼いてふくらませたお菓子

★もち米を乾燥させて、粉状にしてから作った料理

大福、みたらし団子、桜もち、道明寺、らくがん、ねりきり

★もち米を炊いたり蒸して作った料理

赤飯・おこわ

ちまき…もち米を三角形にし、笹などの葉で包んで蒸したもの

おはぎ（ぼたもち）…もち米とお米を炊くまたは蒸したものを丸くし、あんこやきなこをまぶしたもの

昔から日本の行事にかかわり、食べられる機会が多いもち米。様々な季節での行事にまつわる料理を子どもたちと食べることで、日本の文化とともに成長を見守っていけると良いですね♪

〈今月の栄養価〉

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	566	20.8	222	2.1	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。これらの栄養素は、乳幼児期のとても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。
1～2歳児	500	18.9	260	1.7	

★簡単クッキング★

〈マシュマロコーンフレーク〉 ☆12月25日（水）のおやつに出します。

- ・マシュマロ 80g（1袋110gくらいで売っています）
- ・無塩バター 15g
- ・コーンフレーク 120g（1袋200gくらいで売っています）

- ① 鍋にマシュマロと無塩バターを入れ、火にかける。（焦げないように弱火でじっくりと）
- ② ①が完全に溶けたら、コーンフレークを加え、よく混ぜる。
- ③ 熱いうちに丸めて、パットや皿で冷やし固める。

（丸めている間に、鍋の中の材料が固まってしまうと、もう一度火にかけると、作り直すことができます）

お待たせしました！子どもたちに人気のおやつです★★

「キッチンさーん、マシュマロコーンフレークたべたいよー」と園庭からかわいいご要望が♪

簡単に作る事ができるので、お子さんと一緒にお試し下さい。一緒にナッツ類やチョコスプレーなど入れて、

お好みでアレンジしてみるもの楽しいですよ。コーンフレークを使っているのでボリュームもあります！