



すくすく Power 3月

えいようだより

～毎月 19 日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

親子で楽しいクッキング

小さい頃から一緒に食べることや料理をする機会を持つと、食への楽しみや興味・関心が広がり、会話もはずみます。野菜を洗う、具をのせるだけでも子どもにとってはワクワクする体験になります。親子で楽しみながら一緒に作れるメニューをご紹介します。

パリパリピザ



《材料：10 枚分》

- ぎょうざの皮(大判) 10 枚
- ケチャップ 40g
- ミニトマト 5 個
- ピーマン 1 個
- ウインナー 5 本
- ホールコーン缶 50g
- ピザ用チーズ 50g

《作り方》

- ① ミニトマトは4等分に切る。ピーマンは種を取って輪切り、ウインナーは半月切り、コーン缶は汁をきる。
- ② ぎょうざの皮にケチャップをぬり、①の具材をのせ、上からチーズをかけて、ホットプレートやトースター等で焼く。

ピーマンの種取りや、ピザのトッピングを一緒にやってみましょう！

ぼたもち風



《材料：8 個分》

- 精白米 2 合
- 塩 小さじ 1/3
- 酒 小さじ 1/2
- A
 - きなこ 20g
 - 砂糖 大さじ 2
 - 塩 少々
- ゆで小豆缶 80g

ご飯をラップで握る、ご飯にきなこをスプーンでかけるなどを一緒にやってみましょう！

《作り方》

- ① 米は研いで、塩と酒を加えていつもよりやわらかく炊く。
- ② A を混ぜ合わせる。ゆで小豆缶を開ける。
- ③ ①を半つぶしにし、8 個に分けてラップで俵型に握る。ご飯の上に A のきなこや小豆缶をのせる。

今月の旬の食べ物

～いよかん～



いよかんの旬は、1月上旬～3月下旬です。濃く鮮やかなオレンジ色に、さわやかな香りとジューシーな味わいが特徴で、甘さと酸味のバランスも丁度良く色・味・香りの三拍子がそろったフルーツです。ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるビタミンCを豊富に含んでおり、風邪や感染症を予防する効果が期待できます。