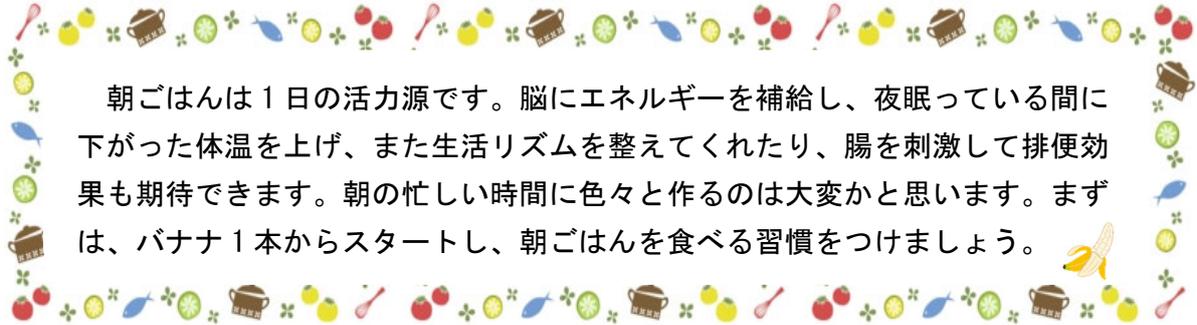


4月給食だより

給食室 細谷育代

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちはこれから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。何でもモリモリ食べ、体調を整え、元気に保育園に来てくださいね。



朝ごはんは1日の活力源です。脳にエネルギーを補給し、夜眠っている間に下がった体温を上げ、また生活リズムを整えてくれたり、腸を刺激して排便効果も期待できます。朝の忙しい時間に色々とするのは大変かと思います。まずは、バナナ1本からスタートし、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

今月のレシピは甘納豆蒸しパンです。甘納豆を知らない子供でも食べやすいおやつなので、ご家庭でも作ってみてください。



【材料】4人分

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 80ml
- ・サラダ油 大1
- ・甘納豆 30g



【作り方】

- ① 蒸し器に水を入れ加熱しておく。
- ② ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れよく混ぜる。
- ③ 2に水を加え、さらに混ぜる。
※あまり長く混ぜすぎないようにする。
- ④ 3にサラダ油を加えざっくり混ぜ、全体がなじむまで混ぜる。
- ⑤ 4に甘納豆を加えてざっくり混ぜ、生地をカップに入れる。
- ⑥ 蒸し器で15分蒸す。