



令和8年2月

境こども園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。



豆のおはなし

豆は大昔から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。



大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆たんぱく質には虫歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

食物繊維

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好にたもってくれる。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中にだしやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかり保つのに役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内で増えるのを防ぐビタミンEがある。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷 境こども園の調理保育 🍷🍷🍷🍷🍷🍷

境こども園では、3.4.5 歳児クラスが 12 月と 1 月に調理保育を行い、給食やおやつで食べましたので、ご紹介します。

けやき組「ピザ作り」

栄養士から、ピザ生地材料の紹介と生地の作り方を教わりました。



自分のピザ生地を手で伸ばし、好きな形に作りました。



粉が少しずつまとまるのを興味津々に見ていました。

自分で作ったピザは格別の味だったようで、沢山あったおかわりもペロリと食べていました♪



完成！！



トッピングは
『ウインナー・ベーコン
ピーマン・コーン・チーズ』

●●●●● おいしいレシピ ●●●●●

■手作りピザ

【材 料】4人分

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	小さじ1
★塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
水又は牛乳	70~80mL
にんにく（みじん）	2かけ分
オリーブ油	大さじ2
トマトピューレ	100g
コーン、ピーマン（細く切る）	適量
ウインナー、ベーコン	
ピザ用チーズ	120g

*生地は薄くのばすとおいしくできます。
具はその他好きなもので♪
*オープンシートを敷いたフライパンでも同じようにできます。

【作り方】

- ①《生地》★の材料を上から順番にボウルに入れて混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるように、水の量は様子を見ながら入れて、こねる。（生地はラップをして2時間くらい置くと後でのばしやすい）
- ②《ソース》☆のオリーブ油を鍋に入れて温め、にんにくを入れて炒める。香りが出たらトマトピューレを入れて煮立たせ、塩と砂糖少々（分量外）で味をつける。
- ③ホットプレートを温める前に、プレートの上で生地をのばしてソースをぬり、具とチーズをのせたら、フタをして温める。温まってから10分を目安に焼く。

かえで組「パン作り」

かえで組で作ったパンは、発酵させないベーキングパウダーで作るパンでした。
ポイントは豆腐が入っているところです。



みんな真剣な表情で
見てくれています

自分の生地を好きな形に成形中。
もちもち生地が手につかないよう
に上手に形作りました。



好きな具材をトッピング。
うさぎパンや猫パンなど可愛い
パンがたくさんできました。



／ 完成！！ ／

「豆腐の味はしないな」
「食べるのが楽しみだから一番
最後に食べるんだ」など
色々な感想がありました。



トッピングは
『ウィンナー・ベーコン・コーン・チーズ』

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■手作りパン

【材 料】14 個分	
薄力粉	450g
ベーキングパウダー	19 g
バター又はサラダ油	55 g
砂糖	55 g
塩	ひとつまみ
絹豆腐	1丁

【作り方】

- ①バターを室温に戻しておく。
- ②ボールに材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートの上に打ち粉をし、②で混ぜ合わせた生地をその上で成形する。
- ③180℃に予熱しておいたオーブンで、10～15 分程焼いたら完成！

◆ ひとくちメモ ◆

豆腐の優しい味がするパンです。
好きな具材をトッピングしても美味しいです。



かりん組「クッキー作り」

かりん組は自分の手形クッキーを作るため、クッキー生地を増やして作りました。



クッキー生地の上にラップをして、手の平全体でクッキー生地を伸ばしています



生地をギュッと押して、手形をつけました。

クッキー生地に手形が付いているのがみえますか？



「大きな〜」「甘くておいしい〜」と話しながら、自分だけのオリジナル手形クッキーを嬉しそうな顔で食べていました♡

完成!!

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■クッキー

1枚あたり
56kcal

【材 料】 約20枚分

薄力粉	200g
バター	100g
砂糖	50g
牛乳	50ml

◆ ひとくちメモ ◆

ココアまたはキャラボ粉を入れる場合は、薄力粉に 100g あたり小さじ1程度混ぜてプレーン生地と同様に作ってください。

型抜きもできますが、ラップに包んで筒状に成形し、冷凍した生地を3〜4mmに切るアイスボックスクッキーにもできますよ★

【作り方】

- ① バターは柔らかくしてクリーム状に混ぜておく。
- ② ①に砂糖を加えてすり混ぜ、薄力粉をふるい入れる。
- ③ 牛乳を加えて全体がしっとりまとまるまで混ぜる。
- ④ まな板に薄力粉(分量外)をまぶし、生地を好きな形に成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
※3〜5 mmぐらいの厚さに生地を揃えると、焼きムラがなく仕上がります。
- ⑤ 150℃に予熱したオーブンで15分〜20分焼いたら出来上がり。