



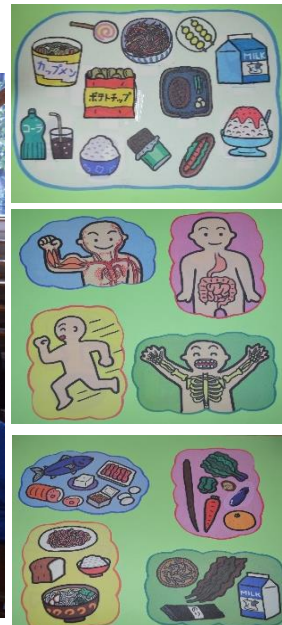
(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2023年10月19日 給食室

10月に入り、気温がぐっと下がり、過ごしやすくなりました。体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材をいただきましょう。

## 食育講座 パネルシアター『この働きをする食べ物はなんだろう』

9月に、マリア組とヨゼフ組で食育講座を行いました。「骨や歯を丈夫にする食べ物はなんだ?」「血や筋肉を作る食べ物はなんだ?」と、クイズの回答をみんなで考えて正解すると物語は進んでいきます。集中して話を聞いて、積極的に答えてくれました。5月に行った『3つの食品群』の話の応用編ですが、今後いろいろな媒体で楽しく学んでいきたいと思えます。



## つくってみませんか?

### かぼちゃのプリンケーキ

《材料》6人分

かぼちゃ	110g
バター	20g
卵 M	2個
砂糖	35g
牛乳	230g
ホットケーキミックス	40g

### 《作り方》

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、加熱しマッシュする。  
(なめらかにするか、少し塊を残すかお好みで)
- ② ボールに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に冷ました①を加えて合わせる。牛乳も少しずつ加えて合わせる。
- ④ ③にホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせ、均一にする。
- ⑤ 型に流し入れ、180℃のオーブンで40分ほど加熱する。  
粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

☆かぼちゃを加熱後、すべての材料をミキサーやフードプロセッサーで混ぜ合わせて焼くこともできます。