

食育だより

2024年3月

～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。
一年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！



食事前に手をきれいに洗いましたか？



食事のあいさつはきちんとできましたか？



正しい姿勢でたべましたか？



よくかんで食べましたか？



はしを上手に使えましたか？



好き嫌いをなく食べましたか？



作ってみよう♪
おやつレシピ!!

桃ケーキ



<材料>

(底径50mm×高さ30mmの紙カップ5個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター	30g
キャノーラ油	大さじ2
砂糖	30g
牛乳	60cc
黄桃缶(2つ割)	50g(1個)

ひなまつりの
おやつに
いかがですか？



<作り方>

- ①黄桃は小さく切っておく。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ボールにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。
- ④③に油、砂糖、牛乳を順に少量ずつ加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤④に②を加えてゴムベラでさっくりと混ぜ、さらに①を加えて混ぜ合わせる。
(※黄桃は飾り用に少し残しておく)
- ⑥⑤を型に入れて飾り用の黄桃をちらし、170℃のオーブンで25～30分程度焼く。

季節の食材

「菜の花を食べて
春を感じよう」



菜の花は春を告げる代表的な野菜で、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。ビタミンCや食物繊維などの栄養を多く含み、風邪予防や便秘予防の効果が期待できます。



(食品の効果効能辞典HP、JAグループHP 参照)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル