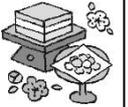


食育だより

伊波野保育園
令和7年3月



木々の芽も膨らみ始め、少しずつ春に近づいている感じがします。早いもので今年度もあと少しですね。子どもたちが1年の締めくくりの日々を健康で過ごせるように、残りの日々も美味しいごちそう作りに励みたいと思います。



みそ作りをしました



2月21日にくま組の子どもたちと一緒にみそ作りをしました。1月末にみそ汁クッキングを行ったこともあり、みそがどのようにできているのか興味津々の子どもたち。前日の準備では、大豆を洗い水につけることも一緒にしたので、みそが大豆からできることや、乾燥の大豆は一晩で2~3倍にも膨れることを知って、とても驚いていました。毎年くま組さんがお土産に作り、残していつくれる違った味のみそ。来年はどんな味に仕上がるか楽しみです。



みそが出来上がるまで..



1日目

大豆を洗って
水に一晩つける

2日目

手でつぶせるくら
い大豆を軟らかく
煮る

麴(こうじ)と塩を
加えてよく混ぜ
る。

みそくり機に入れミン
チ状で出てくるみそを
丸めて樽に投げ入れ
る。

約半年間
ねかせる。



今月のレシピ 「もちもちドーナツ」

【材料 約10個分】

- ・米粉：150g
- ・砂糖：大さじ1
- ・ベーキングパウダー：小さじ1
- ・塩：ひとつまみ
- ・サラダ油：小さじ2
- ・絹ごし豆腐：1/4丁(約100g)



【作り方】

- ① ボウルにすべての材料を入れて、だんごくらいの固さになるまでこねる。
- ② 好きな形に成型して、160℃~170℃の揚げ油(分量外)で揚げる。

3月の旬の食材

菜の花
ひじき
あさり
春菊

さやえんどう
キャベツ
はまぐり

