# 食育だより

伊波野保育園
令和７年５月

新年度が始まり、あっという間に１ヵ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に慣れ、笑顔がたくさん見られるようになりました。食事の時間も落ち着いた雰囲気で過ごせるようになりました。今月もみんなのわくわくするような給食作りに励みます！

## こんなこともお手伝い！

「危ない」「まだ小さい」「後始末がたいへん」... 子どもにお手伝いをお願いするのは消極的になりやすいですが、「ちょっと手伝って！」の一言が子どもをやる気にさせます。ご家庭でも園でも、様々な体験の中で食べることや食材に興味をもつ機会につなげていきたいですね。

### 食器運び

### 玉ねぎ・たけのこの皮むき

### テーブルふき

### ミニトマトのヘタとり

### さやえんどうの筋とり

### 団子作り

## 今月おすすめのレシピ
## かぼちゃスコーン

**かぼちゃをつぶしたり、生地を丸めたりと、親子で作れるおすすめのおやつですよ！**

〈材料〉（5～6 個分）
- 小麦粉　…100ｇ
- かぼちゃ　…120ｇ
- サラダ油　…20ｇ
- 砂糖　…12ｇ
- ベーキングパウダー　…4ｇ

〈作り方〉
① かぼちゃは皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
② 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルにふるっておく。
③ 茹でたかぼちゃをマッシャーでつぶす。
④ ②にサラダ油、かぼちゃを入れ、ひとまとまりになるまで混ぜる。
⑤ 丸く成形し、170℃のオーブンで15～20 分程度焼く。

### ～旬の食材～

そら豆、グリンピース、いんげん、アスパラ、レタス、新じゃがなど…