

グッピーキッチンだより

令和7年度 1月号

少しずつ寒さも感じられるようになり、冬らしくなってきましたね。グッピー保育園の給食も、冬のメニューが登場しています！肉団子入りおでん・冬至ジュシー・あったか甘菓子(ぜんざい)等。体がポカポカ温まり、子ども達は給食をいっぱい食べてぐっすりお昼寝し、午後の保育もエネルギーいっぱい遊んでいます。ご家庭でも体が温まる食事を取り、元気に冬を過ごしましょう！また、お正月やムーチー等に欠かせないおもちにも体を温める効果がありますよ。これからおもちを食べる機会が増えると思うので、安全に美味しく食べやすい『お団子レシピ』を紹介します。使う材料や形を変えると、子ども達でも安全にお餅を楽しめますよ

『食べやすいお団子レシピ』

☆もち粉+じゃがいも

【材料】 (お団子サイズ 10 個分)

- ・もち粉…20g
- ・じゃがいも…100g

【作り方】

- ① じゃがいもを小さくカットして蒸す
(レンジでも OK)
- ② やわらかくなったじゃがいもをつぶす。
- ③ もち粉を加えて粉っぽさがなくなったら成形する
- ④ 沸騰したお湯に入れてゆでる
(お団子が浮いたら OK)
- ⑤ 冷水で冷ます

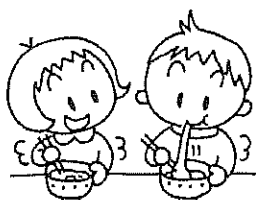
☆もち粉+絹ごし豆腐

【材料】 (お団子サイズ 10 個分)

- ・もち粉…50g
- ・絹ごし豆腐…50g

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐をつぶす
- ② もち粉を入れて混ぜ合わせる(固さの目安は『耳たぶ』のやわらかさ。固い場合は水を混ぜてね)
- ③ 成形する
- ④ 沸騰したお湯に入れてゆでる
- ⑤ 冷水で冷ます。



☆離乳食でも食べれるレシピです
『豆腐もち』

【材料】

- ・豆腐…50g+片栗粉…15g

【作り方】

- ① 豆腐をつぶして、片栗粉を入れ混ぜ合わせる
- ② 沸騰したお湯に入れてゆでる
- ③ 冷水で冷ます

※できたお団子に好きな味をトッピングして食べてみて下さいね

- ・きなこ+砂糖 (きな粉団子)
- ・しょうゆ+砂糖 (みたらし団子)
- ・あったか甘菓子 (ぜんざい)

※今回、日本の伝統食のおもちを子ども達でも安全に食べれるように栄養士の先生が考えて下さったレシピを紹介しましたが、各ご家庭のお子さんの咀嚼力にあわせて作って、親子で一緒に食べてください。ちなみに、保育園では、形を作る時は「丸」ではなく、「」の形で作り、子ども達が安全に食べられるように工夫していますよ。是非試してみてくださいね。

豆知識

お餅は奈良時代の書物「風土記」に記載されているほど、古くから日本人に親しまれてきました。神が宿る特別な食べ物とされ、今なお、色や形、味付けに意味を込められた縁起物として、四季折々の節句のお祝いなどで食べられています。お祝い事や特別な日に食べられる『ハレの日』の代表格です

参考：農林水産省

