



令和 7 年



(作成者) 栄養士 野原正子



12月にはクリスマスや年末年始など、家族で楽しめる行事が多い季節です。
こうした行事をきっかけに、家族で一緒にお料理をするのも素敵な時間です。



子どもたちと一緒に野菜を切ったり、お菓子作りをしたりことで、食べ物への興味を深める良い機会になります。忙しい中でも、家族で作ったお料理を囲むことで、食事がより楽しい思い出に残ることでしょう。
ぜひ、季節を感じる食卓をお楽しみください。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

(給食献立から)

★ ミニマドレーヌ



<材料>

(家庭で作りやすい分量)

ホットケーキミックス粉(卵不使用)

75 g

卵 (正味) 75 g

さとう 35 g

メープルシロップ 45 g

バター 75 g

牛乳 小さじ 1



<作り方>

- ① バターはあらかじめ溶かしておく。
- ② ボールに卵をいれ、泡だて器でほぐす。(泡立てる必要はありません) 砂糖、メープルシロップを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②へ、溶かしたバター、牛乳を入れ、とろとろに混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスをふるい入れる。しっかりと混ぜる。(ゆるめです)
- ⑤ マドレーヌカップに④を7分目位流し入れる。
あらかじめ温めたオーブンで焼く。180℃ 10分～15分

※ 卵アレルギーでも
こちらのレシピでおいしく作れます！



(食材の表示確認を
しっかりとネ！)



ホットケーキミックス粉(卵不使用)	75 g
豆乳	55 g
油	5 g
メープルシロップ	15 g

<作り方>

- ① ボウルに油と豆乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①へメープルシロップを混ぜる
さらにホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- ③ 型に流し、温めたオーブンで焼く。
180℃ 10分～15分