



令和5年度

めばえ学園

# 食育のじかん

No.6

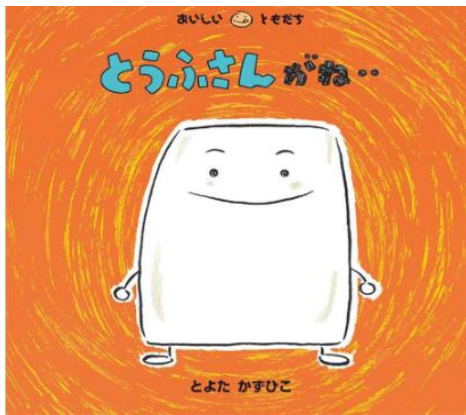
今月のテーマ

「とうふさんがね・・・」



園長より

ご家庭での料理や給食のメニューでもよく登場する豆腐。とてもかわいい「とうふさんがね・・・」の紙芝居をクラスで読んでもらい、給食の中の「とうふさん」を見つけて子ども達はおいしそうに「とうふさん」を食べていました。



給食室から

クラスの様子を見に行くと嬉しそうに「先生！とうふさんがいたよ！！」「僕も見つけたよ！」と教えてくれる姿を見れました。毎日何気に見ている食材でも紙芝居などで興味を持つと普段食べない子も楽しそうに食べる姿が見れました。

## メニュー

- ・マーボー豆腐丼
- ・春雨サラダ
- ・豆腐の味噌汁
- ・リンゴジュース
- ・豆乳プリン



## ☆豆乳プリン☆

＜材料・・・園児5人分＞

- |         |       |
|---------|-------|
| ・調整豆乳   | 400ml |
| ・グラニュー糖 | 20g   |
| ・粉ゼラチン  | 6g    |
| ・三温糖    | 20g   |
| ・きな粉    | 小さじ1  |

＜作り方＞

- ①鍋に豆乳の半量とグラニュー糖、粉ゼラチンを入れよく混ぜる。弱火にかけて混ぜながら粉ゼラチンを溶かす。
- ②①に豆乳の残りを加え混ぜる。耐熱容器に流し予熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③鍋に三温糖と水小さじ1を入れ火にかける。三温糖が溶けたら水大さじ1の水を加え冷やす。
- ④固まったプリンに③ときな粉をかける。

※③は市販の黒蜜やキャラメルソースでもよい。