



# 11月 食育だより

## ◆◇和食を食べよう◆◇

11月24日は和食の日です。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくようにと制定されました。ぜひご家庭でも、「だし」の効いた和食を食べてみてください。

バランスの取れた「和食」になることは「まごわやさしい」

これら7種類の食品を毎日取り入れることで、バランスの取れた食事ができます。どれも身近な食材ばかりで手に入りやすく、優れた栄養素を備えています。



## ～保育園で収穫したレモン🍋を使ってレモンケーキを作りました～

保育園のレモンの木に10個ほどレモンが実りました。幼児組がトゲに気を付けながらたくさん収穫してくれたので、その日のおやつはレモンケーキになりました♪みんなレモンの味がする！とたくさん食べていました。



### <材料>

- ・ホットケーキミックス 160g
- ・卵L 2個
- ・砂糖 40g
- ・無塩バター 65g  
(レンジで液体状に溶かす)
- ・牛乳 65cc
- ・レモン果汁 2個分



### <作り方>

- ・ボールにホットケーキミックス、卵、砂糖を入れ混ぜる
- ・混ぜたら牛乳を加え混ぜ、溶かしバターを加える
- ・レモン汁も加え、さっくり混ぜる  
(レモンの皮もすりおろして加えました)
- ・クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を流し入れ、空気を抜き、170℃のオーブンで20～30分焼く

