



食育だより

令和7年度 No.4 久世保育所

楽しい♪嬉しい♪お手伝い♪



菜園活動やお手伝い活動、クッキング、調理師の実演など子どもたちは、この1年間様々な場面で食材に触れ、楽しんできました。「これ、かわむいたね」「おいしい♪」と自分が関わった食材を食べることは、特別嬉しく、美味しく感じるようです。



サラダのキャベツを手でちぎってみたり、お鍋の中をぐるぐるかき回してみたり、それだけでも子どもたちにとっては特別な一品になります。買って来た食材を触って見るだけでも、実は食育に繋がっているのです。おうちでできそうだと思うものは、ぜひ取り入れてみてください。



2月の献立より～鬼蒸しパン～

保育所で節分のおやつとして食べられている鬼蒸しパン。材料も少なく簡単に作れるので良かったら家庭でも試してみてください。

【材料（4人分）】

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	4g
さつまいも	44g
(小さめ1/2本)	
水	72g
砂糖	20g

電子レンジでも作れるよ！

カップに生地を流し入れ、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをし、600Wのレンジで2～3分加熱する。さつまいもはあらかじめ電子レンジで加熱しておくともよいです。竹串をさして種がついてくる場合は、追加で20秒ずつ様子を見て加熱してください。(大きさによっても加熱時間は変わります。)

作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、2回ふるっておく。
2. さつまいもは、7mm～1cmの角切りにして、水にさらしておく。
3. 砂糖、水を混ぜる。
4. ③に①と②を加え、さっくりと混ぜる。
5. 型に④を流し、蒸気の上になっている蒸し器で20～30分蒸す。
(竹串をさして種がついてこなければでき上がり。)

※さつまいもに火が通りにくい時は、生地の上のにのせて蒸すとさつまいもに火が通りやすいです。



鬼蒸しパンってなに？

鬼蒸しパンの由来は、生地からごつごつと突き出た角切りのさつまいもが「鬼のツノ」や「鬼の金棒」を連想させるためと言われています。また、戦中・戦後の食糧難の時代に米の代わりとなる主食や腹持ちの良いおやつとして普及した愛知の郷土菓子である鬼まんじゅうがルーツであると言われています。「鬼(災厄)」を食べて封じ込めようとした、という厄払いの意味合いも込められているそうですよ。

