



守山区

# エリア支援保育所だより



令和3年12月 第7号

だんだんと寒くなり、冬の訪れを感じます。寒くなってくるとお家で過ごす時間も増えてきますが、日差しが暖かい時は戸外に出て、お散歩したり体を動かして遊んだりするのも気持ちがいいですね。体調を崩しやすい時期ですので食事と睡眠を十分にとって、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。今月号は保育園のおやつレシピを紹介します。お家で時間のある時に手作りおやつもお試してください。

## 豆乳きなこ蒸しパン



きな粉と豆乳を使ったおやつです。  
きな粉のやさしい甘味がおいしいですよ



### 《作り方》

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉をふるう
2. 1に砂糖を加える
3. 無調整豆乳を少しずつ加え、さっくりと混ぜ合わせる  
☆生地が固いようなら水や豆乳を加えて調節してください
4. アルミカップ（約4つ分）に流し入れる
5. 約20～30分蒸す **～できあがり～**  
☆加熱時間は目安です。ご家庭の調理器具によって調節して下さい

☆フライパンに水を沸騰させ、蓋をして蒸すこともできます

### 《材料》（3歳未満児4人分）

小麦粉	60g
ベーキングパウダー	2g
きな粉	8g
無調整豆乳	64g
砂糖	28g
アルミカップ（紙カップなど）	

フライパンで焼くとホットケーキにもなります

#クリスマス風簡単アレンジ



クッキングシートをツリーの形に切り抜いて、ココアパウダーをかけました。お好みの形や粉砂糖などで季節のアレンジをどうぞ☆

### ◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9：00～17：00（祝日・年末年始除く）】

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318

瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707

小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323

大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

今月は小幡保育園が担当でした。  
次号の担当は大森保育園です。

お気軽に  
ご相談ください



☆各保育所で、相談ができます。子育て情報も紹介しています。