



いずみナーサリーおやつだより 12月号



12月の献立

日	曜	献立	食材
1	月	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
2	火	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
3	水	おにぎりーのり	米、のり、塩
4	木	さつまいもスティック	さつまいも、きび砂糖、しょうゆ、ごま、みりん
5	金	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
8	月	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
9	火	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
10	水	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
11	木	おにぎりー鮭	米、鮭
12	金	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
15	月	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
16	火	バナナ	バナナ
17	水	さつまいもおにぎり	米、さつまいも
18	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
19	金	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
22	月	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
23	火	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
24	水	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
25	木	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
26	金	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2025年12月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『ナーサリーチームの活動紹介』

こんにちは！師走に入り、寒さが一層深まってくる頃になりました。今回は、私たち Ochas ナーサリーチームの活動について紹介させていただきます。ナーサリーチームでの主な活動は3つあります。

◎おやつボランティア

ナーサリーでおやつを作らせていただき、子どもたちに食べてもらいます。おやつの提供にとどまらず、一緒に遊ばせてもらうことも。子どもたちの食べる姿と笑顔に癒され、非常に心あたたまるときです。

◎おやつ試作会

おやつボランティアで提供するおやつのレシピを考え、チームで実際に作ってみます。少しでも多くの子供たちと食を楽しむため、必ず3大アレルギー(卵、乳、小麦)フリーのものにしています！9月にはカレーパーティーに向けて、夏野菜カレーやにんじんおにぎり、きなこおにぎりを試作しました。野菜の切り方や味付けを工夫しながら、子どもたちが食べやすい味を目指して皆で試行錯誤しました。

◎おやつだよりの作成

季節のコラムやレシピ紹介をまとめ、毎月発行しています。おうちでも楽しめるおやつ作りのアイデアをお届けできていたら嬉しいです！

おやつを通して子どもたちとのつながりを感じることができるのが、私たちの大きな喜びです！これからも、笑顔あふれる時間を一緒に過ごせるよう心を込めて活動してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！



おやつレシピ紹介 長いものもち風

【(材料 10 個分)】

- ・長いも 150g
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量
- ・青のり (お好みで)



プレーン 青のり入り

【作り方】

1. 皮をむいた長いもをすりおろす。
2. 1 に片栗粉と塩（お好みで青のりも）を加えてよく混ぜる。
3. 油をひいて熱したフライパンに大さじ 1 程度の量に分けて2を流し込み、両面を焼く。