



いずみナーサリーおやつだより 2月号



2月の献立

日	曜	献立	食材
2	月	かぼちゃの茶巾	かぼちゃ、きび砂糖、豆乳
3	火	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、塩、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖
4	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
5	木	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
6	金	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
9	月	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	火	さつまいもおにぎり	米、さつまいも
12	木	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
13	金	みかんの カップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
16	月	おにぎり（のり）	米、のり、塩
17	火	バナナ	バナナ
18	水	豆乳プリン	いちご、豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
19	木	米粉バナナカカオ ケーキ	米粉、バナナ、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖、カカオパウダー
20	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
24	火	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
25	水	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
26	木	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
27	金	おにぎりー鮭	米、鮭

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、アレルゲンフリーの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 2026年2月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『いろいろ柑橘類』

こんにちは。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。こんな季節にはこたつでみかんを食べるのが幸せ！ということで、今回は冬に旬を迎える柑橘類について紹介します。

まず、「みかん」についてです。何気なく食べているみかんですが、実はいろいろな種類があります。皆さんスーパーなど身近でよくみかけるのは温州みかんではないでしょうか。温州みかんは食べやすさと甘さ、玉の大きさが人気です。温暖な気候を好み、日本で生産される柑橘類のうち約7割を占めています。その温州みかんの中でも和歌山県有田地域で生産されているものは「有田みかん」と呼ばれ、甘味が強いのが特徴です。斜面を生かした段々畑で太陽をめいっぱいに浴びたみかんは甘味とコクがあります。他にも、冬に旬を迎える柑橘類はたくさんあります。果汁が少なくプリプリした食感の「はっさく」、甘さは控えめでほどよい酸味のある「いよかん」、果肉が甘くて柔らかく皮が剥きやすい「ポンカン」、皮の裏のワタにも甘みがあり袋まで美味しい「ひゅうがなつ」、豊かな香りと弾力のある果肉が美味しい「ぶんたん」、出っ張った頭が特徴的でほとんど種もなく食べやすい「しらぬい」、果肉は少し酸っぱいが皮は甘く丸かじりできる「キンカン」、アメリカ産オレンジと温州みかんの交雑種でとても甘みの強い「きよみ」、などが挙げられます。

みかんを食べ終わった後は、みかんの皮も楽しむことができます。みかんの皮をよく洗い細かく切って乾燥させた後、ガーゼや布袋に入れると、さわやかな香りの匂い袋の完成です。簡単なので、お子さんと一緒に挑戦することもできますよ。

この冬はご家庭で馴染みのない柑橘類にも挑戦してみてはいかがでしょうか。食べ終わった後は、皮を使って、いろいろな柑橘類の香りの違いを楽しむのも面白いかもしれません。

参考：（外部リンクが開きます）農林水産省：特集1 みかん(1)

[\(2026年1月12日\)](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1701/spe1_01.html)

農林水産省：特集1 みかん (4)

[\(2026年1月12日\)](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1701/spe1_04.html)



おやつレシピ紹介 おいもボーロ

[材料 (20個分)]

- ・さつまいも 20g
- ・片栗粉 50g
- ・きび砂糖 10g
- ・豆乳 大さじ1と1/2
- ・サラダ油 大さじ1



[作り方]

- 1、さつまいもを加熱し、柔らかくなったら皮を剥いてつぶす。
- 2、ボウルに材料をすべて入れ、生地が均一になるまでよく混ぜる。
- 3、一口サイズに生地を分けて丸める。(手でまとめにくいときは豆乳を少しづつ加え生地を滑らかにする)
- 4、170°Cに予熱したオーブンで20分焼く。