

新しい一年が始まり、保育園では元気いっぱいの子どもの姿が見られます。朝晩は特に冷え、体調を崩しやすくなる時期なので、体調管理をしっかりして正しい生活習慣を心掛けていきましょう！

今回は、簡単に出来るバナナスコーンの作り方と1歳児のクッキングの様子を紹介します。

クッキングの様子



① ジップロック
に材料を全部
入れ、混ぜま

材料(約20個分)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バナナ 1本
- ・バター 60g
- ・砂糖
- ・ジップロック 1枚

②ジップロックの端を
切って絞り出します。



③オーブンを200°Cに予
熱し、10分程焼きます。



④焼き色が付いたら完
成です！



春の七草について



新しい年を祝い、お正月気分がまだちょっと残っている1月7日は五節句の1つ「人日の節句」です。この日には「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされる風習があります。七草の一つひとつに体に良い効果があるため、食べすぎやお正月や風邪のひきやすいこの時期に食べ、胃腸を休めてあげましょう！

★春の七草はせり、なずな、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)、ごぎょう、はこべら、ほとけのざの7種類です。さくらぎ保育園でも午後のおやつにすずな、すずなの葉っぱ、すずしろ、せり、ごま、かつおぶし、しらすの七つの食材の入った七草風ぞうすいを食べます。