保育所のおすすめメニュー（おやつ）

米粉人参ケーキ

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
米粉	３５ｇ	**①人参をすりおろします。** 人参は皮をむいで、すりおろします。 **②粉をふるいます。** 米粉とﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰを一緒にふるいます。 **③材料を混ぜ合わせます。** すりおろした人参と豆乳、砂糖、油、塩を入れて混ぜ合わせます。 さらに②の粉をよく混ぜ合わせます。 **④型に入れて焼きます。** ③を型に流し、１９０℃のオーブンで１２分程度焼きます。 ※混ぜ合わせてから、できるだけ早く焼いた方が、柔らかく仕上がります。
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	２ｇ	
砂糖	小さじ2 （６ｇ）	
なたね油	大さじ１/2 （６ｇ）	
調整豆乳	３５ｃｃ	
にんじん	1/3 本 （３０ｇ）	
塩	０．６ｇ	

（子ども１人分：エネルギー82ｋcal・たんぱく質 1.2ｇ・脂質 2.5ｇ・塩分 0.3ｇ）

【みんなで同じおやつを食べよう！～食物アレルギー対応おやつ】

子育て支援課です。

先日の八ちゃんねるで、卵・乳・小麦の食物アレルギーの子どもたちも食べられる「プアマンケーキ」を紹介しましたが、引き続き、川上保育所から、卵・乳・小麦不使用の「米粉人参ケーキ」を紹介します。

卵・乳・小麦の食物アレルギーの子どもは、食物アレルギーを持つ子どもの中でも８割を占めています。複数のアレルギーを持っている子どもも増えています。そういう現状から、卵・乳・小麦不使用のメニューを給食に多く取り入れることで、食物アレルギーをもつ多くの子どもたちが、アレルギーを持たないお友達と一緒の食事を、安心して楽しく食べられるのです。

身体のためには仕方ないことだと分かっているけれど、食物アレルギーがあっても「みんなと同じものを一緒に食べたい」という思いを、大切にしたいと思っています。

米粉を使ったおやつは、素朴な味と食感がとても優しいです。今回にんじんを使いましたが、かぼちゃや小松菜、あずきなど材料を変えると、食材ごとに違ったきれいな色のケーキになりますよ。

これからも保育所給食会では、みんなで食べられるメニューをもっと増やしていけるように、話し合いを重ねていきたいと思います。