



令和 7 年



(作成者) 栄養士 野原正子



12月にはクリスマスや年末年始など、家族で楽しめる行事が多い季節です。

こうした行事をきっかけに、家族で一緒にお料理をするのも素敵な時間です。

子どもたちと一緒に野菜を切ったり、お菓子作りをしたりことで、食べ物への興味を深める良い機会になります。忙しい中でも、家族で作ったお料理を囲むことで、食事がより楽しい思い出に残ることでしょう。ぜひ、季節を感じる食卓をお楽しみください。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

(給食献立から)

★ ミニマドレーヌ



<材料>

(家庭で作りやすい分量)

ホットケーキミックス粉(卵不使用)

75 g

卵 (正味) 75 g

さとう 35 g

メープルシロップ 45 g

バター 75 g

牛乳 小さじ 1



<作り方>

- ① バターはあらかじめ溶かしておく。
- ② ボールに卵をいれ、泡だて器でほぐす。(泡立てる必要はありません) 砂糖、メープルシロップを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②へ、溶かしたバター、牛乳を入れ、とろとろに混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスをふるい入れる。しっかりと混ぜる。(ゆるめです)
- ⑤ マドレーヌカップに④を7分目位流し入れる。
あらかじめ温めたオーブンで焼く。180℃ 10分～15分

** 卵アレルギーでも
こちらのレシピでおいしく作れます！



(食材の表示確認を
しっかりとネ！)



ホットケーキミックス粉(卵不使用)	75 g
豆乳	55 g
油	5 g
メープルシロップ	15 g

<作り方>

- ① ボウルに油と豆乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①へメープルシロップを混ぜる
さらにホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- ③ 型に流し、温めたオーブンで焼く。
180℃ 10分～15分



令和7年



December is filled with special family moments —Christmas, New Year's celebrations, and other joyful events. These occasions are a wonderful opportunity for families to spend time together in the kitchen. Cooking with your children—whether it's cutting vegetables or making sweets—helps deepen their interest in food. Even during busy days, sharing a meal that you prepared together becomes a special and memorable experience. We hope you enjoy a table full of seasonal flavors this month.



いただきます
Itadakimasu

ごちそうさま
Gochisousama



Saying itadakimasu before eating and gochisousama after meals is an important part of Japanese food culture. Itadakimasu expresses gratitude for the "life we receive" through food.



Even infants who do not understand the meaning yet can begin to recognize "this is mealtime" when these greetings are used consistently. Creating this routine helps children develop respect and appreciation for food.



What Is the Proper Posture for Eating?

A comfortable eating environment helps children focus on their meals. If the table or chair height doesn't match your child, their feet may swing or their posture may collapse, making it difficult to concentrate.

Please check the following points:

The table should be at a height where the child can freely move their forearms.

If the child's back does not reach the chair, place a small cushion behind them.

Adjust the chair or place a footrest so both feet can rest firmly on the floor.



Keep toys and other distractions out of your child's line of sight

★ Mini Madeleine Recipe ★

<Ingredients>

Pancake mix75g
Egg.....75g
Sugar.....35g
Maple syrup45g
Butter75g
Milk1 tsp



<Instructions>

- ① Melt butter in advance.
- ② In a bowl, lightly beat the eggs (no need to whip). Add sugar and maple syrup, and mix well.
- ③ Add melted butter and milk to the mixture and blend until smooth.
- ④ Sift in the pancake mix and mix thoroughly (the batter will be soft).
- ⑤ Pour the batter into madeleine cups, filling them about 70%.



★ Egg- Free Version ★

Great for children with allergies!
(Please remember to check ingredient labels carefully.)

<Ingredients>

Egg- free pancake mix75g
Soy milk55g
Oil5g
Maple syrup15g



<Instructions>

- ① In a bowl, combine oil and soy milk and mix well with a whisk.
- ② Add maple syrup, stir, then add the pancake mix and blend thoroughly.
- ③ Pour into molds and bake in a preheated oven at 180 C for 10- 15 minutes.

