

**親子で作ってみよう♪**

**でもそれってほんとにだいじょうぶ？**

**５がつごう**

**みんなだいすき**

**あまーいジュース**



**☆ちょっとコラム☆『柏餅の由来』**

柏餅の柏は昔から神聖な木とされ、柏の木に神が宿っていることから

「拍手を打つ」と言う言葉がうまれました。

また、新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子供が生まれるまでは親は死なない」、すなわち「家系が途絶えない」いう意味が

込められています。







5がつになり、そとでからだをうごかすことが、たのしいきせつに

なってきましたね。みんなは、なにをしてあそぶことがすきですか？

おにごっこ、かくれんぼ、すなばあそび・・・♪

みんなであそぶと、とってもたのしいですよね。

いっぱいあそんだあとは、からだがあせでビショビショ！

スティックシュガー

１本は３ｇで計算

しました。

「なんだか、のどがかわいたなぁ。」

そんなとき、みんなはどうしますか？

コーラ、スポーツいんりょう、オレンジジュース…

どれもおいしいけれど、ちょっとまって！

これらののみものには、おさとうがいっぱい。

生地をこねてから、

蒸し器で作ることもできます。

様子をみながら、

約20分！！

作れます！！



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ジュースをたくさんのんで

いると、むしばになったり、ほねがよわくなります。

そうならないためにも、

のどがかわいたときは

ジュースではなく、みずや

おちゃをのむようにしましょう！

これからのきせつは、いつもよりおおめのみずやおちゃをこころがけてくださいね♪



オレンジジュース（150ml）あたり砂糖＝6g

③2にラップをして、電子レンジ(600W)で約2分15秒加熱する。すりこ木でつき、片栗粉を加えてさらに手でよくこねる。

④3をラップしてさらに電子レンジで1分加熱し、

かたまりのまま冷水につける。ボウルに戻し、　　　さらにこねて6等分にする。

⑤4を麺棒で薄く伸ばし、楕円形にして、1のあんを包んでしっかりとじ、柏の葉で包む。

⑥耐熱皿に6個のせてラップをし、電子レンジ(600W)で約40秒加熱する。

**おうちでつくろう♪**

**☆柏餅のつくりかた☆**

☆作り方

①柏の葉の処理をする。(袋に表示されたようにしてください。)

小豆あんは6等分にし、俵形にする。

②耐熱皿性のボウルに米粉を入れて熱湯を　　加え、お箸でねる。手でさわれるようになれば、よくこねてまとめる。

☆材料（6個分）

米粉(100g),熱湯(1/2カップ),

片栗粉(大さじ1/2),小豆あん(150g),柏の葉(6枚)

スポーツいんりょう（340ml）あたり砂糖＝約18g

同志社女子大学

公衆栄養学研究室

水やお茶は砂糖＝0g

コーラ（190ml）あたり砂糖＝約21g