



給食だより



令和7月12月1日

桜こども園たかせ

栄養士:磯貝麻美

感染症の流行する季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、病気に負けない身体作りをして、元気に年末を乗り切りましょう！



ピザ作りに挑戦しました！！

なかなかのびない生地に苦戦してました(^^)♪



作り方

1. ①をビニール袋に入れ、振り混ぜる。
2. ①に②を加え、たたいたり、もんだいてよくこね、(生地が袋にくっつかなくなる。まで)30分寝かせる
3. 好きなソース・具材をのせて180℃に温めたオーブンで13分焼く。

ピザ生地の作り方(4枚分)

- ①強力粉・・・480g ②ドライイースト・・・12g
③薄力粉・・・120g ④バター・・・10g
⑤塩・・・12g ⑥お湯(40℃)・・・360g
⑦砂糖・・・24g

普段野菜が苦手な子も、自分たちで作ったピザということで、完食していました。ご家庭でも、好きな具をトッピングしてお子さんと挑戦してみてください！

さつまいの野菜切り！！



上手に包丁を持ち、野菜を切ることが出来ました。「さつまいもの方が固かったね！」と、友だち同士で話している子もいました。

12月の食育



19日(金)

もちつき大会

月組さんは自分たちがついたお餅で鏡持ちを作ります。未満児さんは、お餅の変わりに、うどんを提供します。

