



# 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いました(^^)♪



### 作り方

- ①をビニール袋に入れ、振り混ぜる。
- ②に③を加え、たたいたり、もんだりしてよくこね、(生地が袋にくっつかなくなる。まで)30分寝かせる
- 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℃)…360ml  
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！

## さつまいもの野菜切り！！



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。

