三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

２０２０年 １１月号

三光幼稚園給食室

左：クッキー作り楽しいよ

右：お弁当おいしいかったな♪

☆クッキー作りとおまつり広場☆

11月4日（水）・5日（木）に年長さんがクッキー作りを行いました。わくわくした様子でランチルームに入ってきた年長さん！白と黒（ココア味）のクッキー生地を自由に使って、型を抜いたり、お花や人気アニメの模様、アンパンマン、ピカチュウの形を作ったりしました。そのとき、年長さんは次の日に買ってくれるお友だちのことを想いながら、クッキー作りを楽しみました。焼く前から「いい匂い。早く食べたいなぁ～」と笑顔いっぱい。年長さんが成形してくれたクッキーは、オーブンで美味しく焼き上げ、お祭り広場のクッキー屋さんに並べました。年長さんが一生懸命作ったクッキーのお味はいかがでしたか？

また、お祭り広場当日の給食はお弁当です。自分の持ってきたお箸でいつもと違う給食に喜んでくれました。「お弁当美味しかった！」「作ってくれてありがとう♪」とたくさんのお友だちが話をしてくれて嬉しい気持ちでいっぱいになりました(*^-^*)

手作りクッキーレシピ

おまつり広場のクッキーのレシピを紹介します。

【材料】～約35枚分～

小麦粉・・・170ｇ　　ﾏｰｶﾞﾘﾝ・・・50ｇ

ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ・・30ｇ　　砂糖・・・・80ｇ

卵・・・・・1/2個　　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・2.5ｇ

【作り方】

① ボウルにﾏｰｶﾞﾘﾝとｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞを入れて泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。

② クリーム状になったら、砂糖をすり混ぜ、溶き卵を数回に分けて加える。

③ ②に小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰをふるい入れて、ヘラでさっくりと混ぜる。

④ 生地をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で休ませる。

⑤ 好みの型で抜き、180℃に予熱したオーブンで焼く15分間焼く。

（オーブンの種類により、温度や加熱時間は異なります）

※ココア生地は小麦粉163ｇ、ココア7ｇで、その他の分量は同じでつくります。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事の挨拶については、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るのに関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なる挨拶としてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

今月の郷土料理～11月13日（金）実施予定～

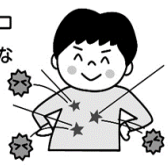
・ご飯（味付けのり　未：のり）

・白身魚のきのこあんかけ

・だんご汁　　・チーズ

だんご汁には子どもたちが収穫したさつま芋を使用する予定です。お楽しみに♪

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。