



三光幼稚園・三光保育園 三光食育だより

2022年 11月号
三光幼稚園給食室



クッキー作り楽しかった♪

おまつり弁当おいしい！！

クッキー作り・おまつり弁当

10月25日(火)・26日(水)に年長さんがクッキー作りを行いました。前日から「明日はクッキー作りだよ!」とクッキー作りを楽しみにしていました。

型抜きに苦戦する様子も見られましたが、一生懸命にお友達と楽しみながら作ることができました。型を使わずに好きなキャラクターを作ったり、プレーンの生地とココアの生地を混ぜてマーブルの生地を作ったりして、みんなの発想力と創造力に驚きました。

年長さんが作ってくれたクッキーはいかがでしたか?下にレシピを載せているので是非ご家庭でも作ってみてください(*^*)

また、おまつり広場当日の給食は、おまつり弁当でした!「中身は何かな?」とワクワクした様子でお弁当を開けていました。幼稚園、保育園での楽しい思い出の一つになってくれたらうれしいです。

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	170 g	マーガリン	50 g
ショートニング	30 g	砂糖	80 g
卵	1/2個	ベーキングパウダー	2.5 g

【作り方】

- ① ボウルにマーガリンとショートニングを入れて泡立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、ベーキングパウダーをふるい入れて、へら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、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。



11月8日は「いい歯の日」

虫歯や歯周病など口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなったり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように以下のことに気をつけましょう。

【健康な歯を保つために出来ること】



今月の郷土料理～11月11(金)実施予定～

・ごはん
(以上児:味付けのり、未満児:刻みのり)

- ・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!
郷土料理の「だんご汁」については食育メモに詳しく記載しています。是非読んでください♪

～寒さに負けず、しっかり手を洗おう！～

新型コロナウイルスだけでなく、これから季節はインフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう!

