

7月食育だより



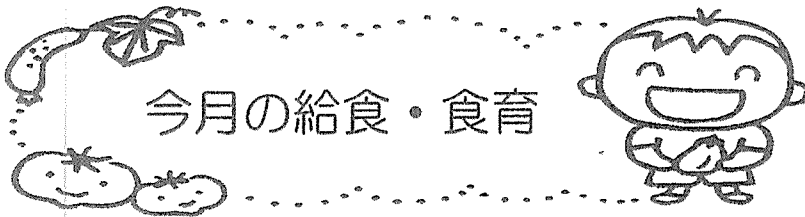
令和3年 6月25日 力合幼稚園

早いもので1学期も残りわずかとなり、あと3週間程で夏休みを迎えますね。

全日保育が始まったころは、給食の時間そのものに苦戦の様子を見せていた子どもたちも、日に日に食べられるものも増え、ご家庭でも食べるようになったとの声が聞かれるようになりました。

もちろん1人1人克服するペースは違います。まだまだ苦手な食材も沢山あることでしょう。幼稚園の給食では様々な「味」に出会うきっかけになるよう、これからも提供していきます。

ご家庭に帰られてから『〇〇美味しかった～！』『おうちでも食べたい！！』などの声が聞かれましたら、お気軽にレシピをお尋ねください。子どもたちの味覚の幅を広げていきましょう。



7月の給食・食育のテーマは『夏野菜を味わう』『夏野菜の不思議』です。

食材が色鮮やかになる季節。太陽に照らされた食材が瑞々しく映り、食欲が湧いてきます。

年長さんが育てているトマトはみるみる間に大きくなり、鈴なりに実っています。色づくのを今か今かとトマト自体も待っているようです。

夏バテ防止に欠かせない夏野菜。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、カラダを冷やしたり、イライラを沈めたり、体の内から夏バテしないカラダづくりには欠かせない食材と言えるでしょう。

7月の給食も6月同様、新メニューが多くあります。また、なつまつり会では園児・職員希望の給食内容となっています。子どもたち感想が今から楽しみです。

幼稚園のおやつにて提供した一品です。夏休みクッキングにお試しください

【ピザ】

材料 【直径28センチ程度】

作り方

A	中力粉	240g	
	塩	3g	
	マーガリン	15g	
	ぬるま湯	140cc	
	ドライイースト	6g	
	・ピザソース		
	ケチャップ	大さじ1	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1	小さじ2
	☆ウインナー	60g	
	☆とろけるチーズ	60g	

- ① Aをボールに入れ、よく捏ねる(耳たぶくらいの硬さ) 生地がまとまらないときは、ぬるま湯を加え捏ね、調節する
- ② 天板にホイルを敷き、生地を円形に調える 生地が手に着くときは、中力粉をつける
- ③ ピザソースを作る…ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ④ ウインナーは食べやすい大きさに切る
- ⑤ ②に③をぬり、ウインナーとチーズをトッピングする
- ⑥ 190℃に予熱したオーブンに入れ、15分焼く

- ※ 生地がふわふわしたピザになります。
- ※ 生地を10~12等分に丸め、円形に調べて焼いてもおいしいです
- ※ トッピングはお好きな具材でお試しください

