

給食だより

2021年11月
さんいく保育園有明



朝晩は冷え込むようになり、日中も吹く風に冬を感じる季節になりました。栄養のある食べ物をしっかり摂り、休養をとって免疫力を高めて、寒い季節を元気にむかえましょう。

幼児クラスでクッキングを行いました

保育園で久しぶりとなる食育クッキングを、幼児クラスで行いました。今回は10月21日のはと組、27日のひつじ組で行ったクッキングの様子をお伝えします。



はと組 野菜クッキーづくり

ほうれんそうとにんじんの2種類のクッキー作りに挑戦しました。にんじんの皮をむくピーラーに苦戦する子が多く、みんな一生懸命に取り組んでいました。クッキーの成形では一つひとつ丁寧にクッキーの形を作る子、1個のクッキーを薄く伸ばしてクッキーを大きくしようとする子など、子どもたちの個性が感じられました。みんなで作ったクッキーは調理室で焼いてもらい、おやつ時間に食べました。たくさんおかわりする子もいて、自分たちで作ったクッキーはより一層おいしく感じたようです。

ひつじ組 ホットケーキづくり

かぼちゃ味のホットケーキを作りました。「おいしくな〜れ」とおまじないを唱えながら、泡だて器を使って生地をぐるぐる混ぜました。ホットケーキを焼くときには、生地にぷつぷつと泡ができる様子も観察しました。ホットケーキが焼き上がると、さっそく試食です。「おいし〜い！」と声を上げながら、できたてのホットケーキをみんな笑顔でほおばっていました。

29日に行ったろば組のクッキングの様子は12月の給食だよりでお伝えします。

野菜クッキーをつくってみよう！

はと組さんが挑戦した野菜クッキーのレシピを紹介します。このレシピでは、ビニール袋の中で生地を作ります。野菜を変えたり、好きな形に作ったりして、お家でもクッキー作りを楽しんでみてください。

<材料> 約20枚分

・薄力粉…180g ・砂糖…55g ・バター…55g

・にんじん…100g (小さめ約1本)

または ほうれんそう…60g (約1/3袋)

<準備>

・にんじんは皮をむき、おろし器ですりおろす

・ほうれんそうはゆでて、すり鉢とすりこぎですりつぶす

・オーブンを170℃で予熱する

<作り方>

- ① ビニール袋に薄力粉と砂糖を入れて、袋の中に空気を入れながら袋の口を閉じ、よく振る。☆粉をふるうかわりに、袋の中で空気を含ませませす
- ② 袋を開けてバターと野菜を加え、袋の口を閉じる。袋の上からよくもんで、生地を混ぜ合わせる。
☆にんじんは軽く汁気を切ってから加えてください
- ③ 袋の口を開けて生地を取り出し、クッキーの形を作る。オーブンシートの上に並べて170℃のオーブンで17~20分程焼く。



11月の給食から

9日(火) 鶏めしは、鶏肉や冬に美味しい根菜が入った混ぜご飯です。
25日(木) 和風スパゲティには秋が旬のきのこがたっぷり入っています。
12日(金) おやつチーズおかかおにぎり、15日(月) おやつメロンパンクッキーは、前回新メニューとして登場して好評だったため、満を持して2回目の提供です。今月の給食も楽しみにしてください！