



食育だより ふたばっ子



第二双葉幼稚園
給食室
令和 3年度 3月号

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。まもなく、卒園、進級を迎えます。この一年間を振り返ると、様々な成長を感じられたのではないのでしょうか？給食では、苦手なものが少しずつ食べられるようになったり、給食準備やお当番活動が上手にできるようになった姿がみられました。一年前と比べて一人一人のペースで成長してきたように感じます。給食室では、心に残る「思いでの味」を目指して美味しい給食を作っております。

♪楽しい食卓にするために・・・♪

みんなで一緒に食べよう！
一緒に食べている人が、「おいしい！」と言うだけでも、食事への意欲が変わってきます。食事の時間が好きになるような雰囲気作りを。

おいしいね



みんなで食べると
たのしいな♪

おいしくできるかな



ありがとう

一緒に食事作りをしてみよう
テーブルをふいたり、食器を運んだりするだけでも、気持ちが満たされる経験になります。また、胡瓜やレタスなど、野菜を洗うのも良いですね。



食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランスよく摂ることも大切ですが、一番は、「楽しい食事」。楽しくおいしい食体験を積み重ねることがポイントです。だらだら食べてしまうとお腹がすいた感覚がわかりにくいですね。おいしい体験には、「時間を決めて」や「おなかをすかして食べる」生活の工夫も必要です。

○今月は、ホームクラスで大人気のいちご大福のレシピを紹介します。



- (材料)
- いちご 12個
 - こしあん 300g
 - 白玉粉 80g
 - 上新粉 40g
 - 砂糖 50cc
 - 水あめ 20g
 - かたくり粉 適量

- (作り方)
- ①洗ったいちごのヘタをとり、こしあんであいごを包む様に丸めておく。
 - ②白玉粉、上新粉、砂糖は、よく混ぜておく。
 - ③耐熱ボールに、②と水 230cc を入れ混ぜる。
 - ④ラップをふんわりかけ、レンジ 600w で 2分、出して混ぜ、2分、出して混ぜ、2分、出して混ぜ、さらに 1分、混ぜる。
 - ⑤④に、水あめを入れ、よく混ぜてさらに 1分レンジで加熱する。
 - ⑥レンジから取り出し、たっぷりかたくり粉を広げたパットに、⑤を出して 12等分切り分け、生地を広げて、丸めておいたいちごを包む。(かたくり粉はたっぷり)

(水あめなしでも美味しくできますが、入れるとさらにやわらかく出来上がります。)