

きゅうしょくだより

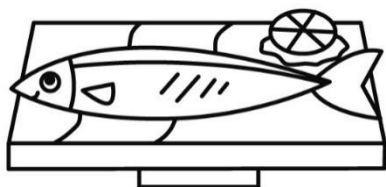
2020年11月
さくらんぼ保育園



秋も一段と深まり、昼夜の寒暖差も大きくなってきましたね。先日の運動会では子どもたちの成長が目に見え、より一層大きくなったことを感じました。そんな子どもたちは、食欲も以前よりも増し、おかわりもしてモリモリ食べています。寒さに負けず元気いっぱい遊べるように、たくさん食べて、心も身体もぽっかぽかにして過ごしましょう。

魚食べてますか？

魚の脂肪酸は、不飽和脂肪酸が主体で、血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞の起こるのを防止するEPAやDHAを多く含んでいます。また、魚介類には良質なたんぱく質が含まれています。特にごはんと組み合わせると、ごはん不足している栄養素を補い、バランスが良くなります。これから魚もおいしい季節がやってきます。近年、魚より肉の需要が高まり、日本人の魚の摂取量は年々減少しているそうです。せっかく日本に生まれたからには魚をおいしく食べたいですね。また、魚を一尾まるごと食べる機会も少なくなってきました。魚を一尾まるごと食べる経験は、子どもたちにとって魚はどのような形なのか、中身はどうなっているのか、どこが食べられるのか…と魚を知るきっかけにもなります。是非、ご家庭で家族みんなでまるごと食べる機会をつくってみてください。



運動会がんばりまんクッキーをつくりました♪

今年は例年とは違い“みんなで一緒に”は出来ませんでした。まんま先生特製のがんばりまんクッキーで応援しましたが、材料、分量、名前の書き方、顔の書き方など…細かい部分まで試作を重ね、子どもたちに喜んでもらえるよう気持ちを込めて作り上げました。未満児・3才児は顔マーク、4・5才児はお名前入りです。子どもたちも嬉しそうに食べてくれましたよ♪作り方のクエストがあったので紹介します！



材料：小麦粉…240g バター…100g 卵…1個
砂糖…70g ココアパウダー…3g

- 作り方：①バター、卵を常温に戻しておく。
②バターと砂糖をすり混ぜ、溶き卵を3回に分けて入れる。
③小麦粉を振るい入れ、練らないようにサクッと混ぜ、手でひとまとめにする。(プレーン生地完成)
④③を50g位取り、ココアパウダーをムラのないように混ぜる。
⑤プレーン生地、ココア生地ともに冷蔵庫で少し休ませる。
⑥プレーン生地を好きな形に型取り、その上に細く伸ばしたココア生地でマークや名前を書く。