

## ～給食室おたより 12月号～

日に日に吹く風も冷たくなり、寒い冬がやってきました。「子どもは風の子」と言って、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。寒さに負けず、外でいっぱい体を動かした後は、しっかりうがいと手洗いをし、食事は体を温める効果があるといわれている大根やごぼうなどの冬野菜をたくさん食べて、風邪をひかないように気をつけましょう。

### ☆11/19 収穫感謝祭・11/21 クッキングデー

収穫感謝祭へのご協力ありがとうございました。今年も様々な野菜や果物を持ってきていただき、秋の実りに感謝する礼拝、そして大鍋クッキング・・・と充実した活動を行うことができました。

その中で、大鍋クッキングの様子をお伝えします。

給食室の職員も参加し、子どもたちと一緒に包丁やピーラーを使いました。おうちで包丁を使っているお友だち、初めて包丁を持ったお友だち・・・ドキドキハラハラする場面もありましたが、お友だちと一緒に食材に触って、料理をして、作った物をみんなで一緒に食べるという楽しさを知ってもらえたのではないかと感じています。包丁やピーラーを使っていないクラスのお友だちも、葉野菜やきのこなど、夢中でちぎってくれました。それでもお鍋の中から、大きな大きな白菜やつながっている人参や大根などが出てきたり・・・と、みんなで笑いながらおいしくいただきました。

## ☆11/10 野の百合・空の鳥 給食試食会

多数のご参加ありがとうございました。食材の味を生かし、ダシをきかせ薄味を心がけるなど、給食室の工夫や保育園の味というものを知っていただけたのではないかと思います。たくさんいただいた感想やご意見を参考にさせていただき、さらによりよい給食となるよう、努力と工夫を重ねていきたいと思ひます。

アンケートの中で「(10月のおやつに出た) りんごの蒸しパンのレシピがほしい」というご意見をいただきましたので、今月のおたよりで紹介させていただきます。参考にさせていただければと思ひます。

### ～レシピ紹介～

卵・乳も使って  
いませんよ☆

#### ☆混ぜるだけで簡単にできるりんごの蒸しパン☆

<材料> (8号カップ 約5個分)

- ・小麦粉…100g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・砂糖…40g
- 油…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・水…85cc
- ・りんご…1/4個

<作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをふるいながらボールに入れます。
- ② ①に砂糖・塩を入れ、泡立て器で軽く混ぜます。
- ③ ②に水を入れ混ぜ、その後油を入れ混ぜます。
- ④ ③が混ざったらりんごを入れ、ヘラ等でサクッと混ぜます。
- ⑤ カップに分け入れ、約15分程蒸し、爪楊枝を刺して生地がついてこなければ出来上がりです。