

給食だより

今月の食育目標:生活リズムを整えよう!(早寝・早起き・朝ごはん)

冬の足音が聞こえ始めた11月。
寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

★世界の料理(台湾)★ パイナップルケーキ



年中温暖でパイナップルの作りやすい気候である台湾で生まれたパイナップルケーキ。『幸運を運ぶお菓子』として台湾の人々に親しまれています♪



○材料(4人分)

- ・上新粉: 大さじ7
 - ・片栗粉: 大さじ2弱
 - ・ベーキングパウダー: 小さじ1/2強
 - ・砂糖: 大さじ3
 - ・油: 大さじ1
 - ・調整豆乳: 64cc
 - ・パイナップル(缶詰): 60g
 - ・干しぶどう: 大さじ1
- (A) }
(B) }

○作り方

- ① パイナップルは細かく刻み、干しぶどうはお湯で戻して刻む。
- ② ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせたら(B)を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加え、混ぜたらクッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- ④ オーブンを170°Cに予熱し、③を10分程度焼く。
- ⑤ 焼き上がったら型から取り出し、食べやすい大きさに切る。