



# 給食便り



## クッキング参加 「きのこピザ」

9月にぞう組、うさぎ組の親子クッキングを行いました。親子で参加のクッキングが初めての子ども達はとっても楽しみにしていました。旬の食材のきのこを使ったきのこピザ。きのこは苦手な子が多いですが、クッキングの時には苦手な食材も一口は食べようとする姿が見られました。一家族、1枚のピザにお好みに具材をトッピングしてもらいました。生地をハート型に伸ばしていたり、具沢山なピザ、具材は控えめなピザなど、さまざまなピザが出来ました。おうちの方と行うクッキングはとっても楽しかった様子でした。ピザ生地のレシピをのせますので、おうちでも手作りピザをお子様と作ってみてください。10月はきりん組のクッキング参加を予定しています。

### ピザ生地レシピ

☆材料（15cmの生地2枚程度）☆

強力粉	200g
薄力粉	40g
塩	2g
ドライイースト	4g
オリーブ油	12g
ぬるま湯	140g

クラスで栽培したいだけ



### ★作り方★

- ①強力粉と薄力粉をボールに入れて泡だて器で混ぜる。
- ②1に塩とイーストを離して加えてオリーブ油も加える。
- ③イーストをめがけてぬるま湯を入れて混ぜてひとつにまとめる。
- ④全体がまとまったら、まな板の上に生地を打ち付けてこねる。  
こね作業は10分程度、生地の表面が滑らかになるまで行う。
- ⑤オーブンの発酵モード40℃設定で50分ほど発酵させてからガス抜きをして30～40分、生地をねかせる。
- ⑥生地を丸く伸ばしてお好きなソースと具材をのせて220℃のオーブンで8分～10分焼く。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



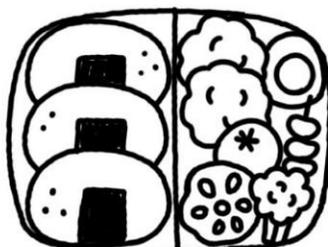
## バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

ミニトマトやブドウ等、まるい食べ物は窒息事故につながるおそれがあります。半分に切って入れてくださるようお願いいたします。



### 今月の日本の郷土料理と世界の料理

10/23（月） マーラーカオ（中国）

中国の伝統的な点心の一つです。中華蒸しカステラとも呼びます。日本へは江戸時代に中国から伝わったそうです。



10/25（水） みそかんぷら（福島県）

福島県の郷土料理。揚げた子芋を甘みそでからめた料理。



福島の方でじゃが芋をかんぷらと呼ぶそうです。