

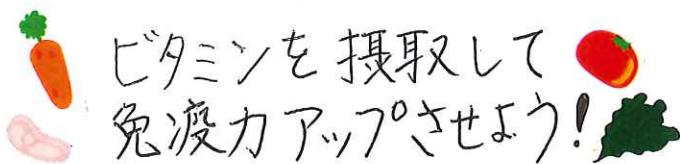


給食だより

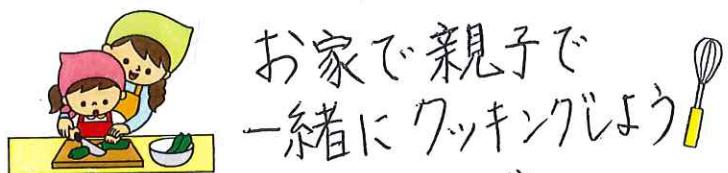


2020年5月1日
ピキオ幼稚園久が原園

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。今年は新型コロナウイルスの影響で例年以上に慌ただしい年度初めとなり、日々感染が拡大している中、不安に思われている事と思います。休み日など、ご家庭にいる時間がなくなるので、親子で楽しくクッキングができるように、メニューをおたよりを通じて、お伝えしていきたいと思いますので、是非参考にして頂けたらと思います。



ビタミンには、体の調子を整える役割があります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせていきましょう！



お家で親子で一緒にクッキングしよう

＜餃子の皮で作るピザ＞
(一人分量)



- ・餃子の皮 一枚
- ・しめじ 5g
- ・フチトマト 30g
- ・ピーマン 5g
- ・ハーブリカ 5g
- ・ウインナー 6g
- ・ケチャップ 5g
- ・ピザチーズ 3g

(作り方)

- ① ピーマン、ハーブリカ、フチトマトを薄い輪切りにする。しめじは食べやすい大きさに手でさく。ウインナーも輪切りにする。
- ② 餃子の皮の上にケチャップを塗る。
- ③ (2)に(1)を好きなだけのせる。
- ④ 仕上げにチーズをのせる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで10~15分焼いて完成。