






給食だより




2020年 5月1日
ピョキオ幼児舎久が原園

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。今年
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多くなるので、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っておりますので、是非参考
にして頂けたらと思います。



 ビタミンを摂取して 
免疫力アップさせよう! 



お家で親子で
一緒にクッキングしよう 

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!



〈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
- ・パプリカ 5g
- ・ウィンナー 6g
- ・ケチャップ 5g
- ・チーズ 3g

(作り方)

- ① ピーマン、パプリカ、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。
ウィ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。