



## 冬号のテーマ

- ☆～食事のあいさつをしよう～
- ☆寒さに負けない体づくりをしましょう。
- ☆小麦、玉子、乳不使用のクッキーの作り方

2017年12月～2018年1月



## 食事のあいさつをしよう！！

### ～食事の感謝を忘れずに～

わたしたちが食べている食べ物はみんな生きていたものです。さらに、食べ物を育てくれた人、料理を作ってくれた人に感謝の気持ちをこめて食事の前後にあいさつをします。いただきます、ごちそうさまには色々な感謝の気持ち含まれています。みなさんも給食やお弁当、毎日のお食事で感謝の言葉を言っていますか？

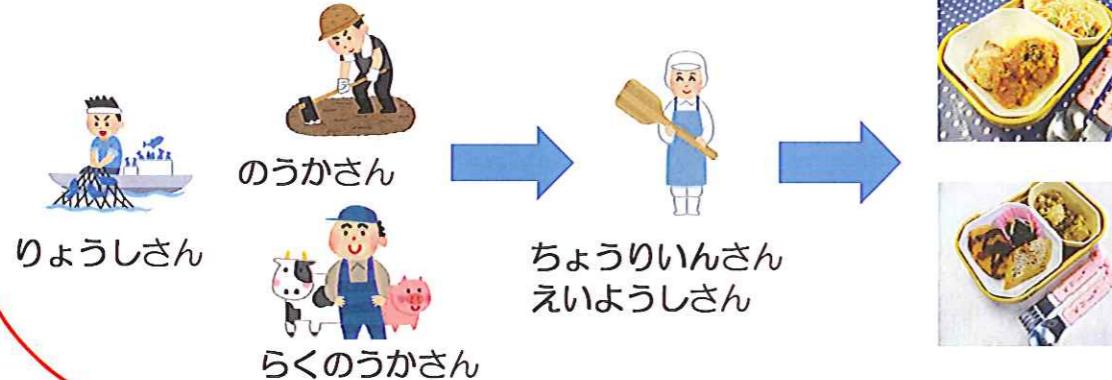
ここで、食事のあいさつの意味をおさらいしましょう。

★『いただきます』・・・この言葉はごはんを食べる前にいうあいさつです。食べ物も大切な生き物です。その大事な命を頂く事になります。

たくさんの感謝の気持ちを込めましょう。

★『ごちそうました』・・・このあいさつには、みなさんが食べるまでにたくさんの方が走り、料理を完成させている事への感謝の気持ちを表しています。育てるために走る農家さん、スーパーまで運んでくれる方

### ★給食にはかかわっている人たち★



## 寒さに負けない体づくりをしましょう！

初雪も降って寒い冬がこれから来ますね。冬は室内と外の温度差がとてもあり、体はその温度差になれるために必死です。そこで、この寒い冬に負けない体を作る食べ物、食べ方を紹介します。

寒さに負けないためには体を温めて、免疫を高めることが大事です。体温が1度下がることで免疫は30%も下がると言われています。そのため、体温を下げないようにしないといけません。体温を健康的に上げるには、運動はもちろん食事でもあげることができます。

よくご飯を食べた後、体が温かくなりますよね。それは、温かい物を食べているのはもちろんですが、食べたものを消化、吸収するときにエネルギーを使用するので体温が上がります。その中でも上がりやすいと言われているのがタンパク質です。

フレアサービスのお弁当には必ずタンパク質が入っています。



タンパク質をしっかりとって寒い冬に負けない体になりましょう。

## 玉子、小麦、乳不使用のクッキーの作り方

フレアサービスではアレルギーの園児様に代替の料理を入れて提供するアレルギー対応をしております。今回は、普段の給食でも小麦の変わりに使用している米粉を使用したクッキーを紹介します。玉子、小麦、乳不使用のものになります。ぜひお子様と作ってみてください☆

### 材料

- ・米粉・・・70g
- ・きなこ・・・10g
- ・砂糖・・・20g
- ・絹豆腐・・・50g
- ・サラダ油・・・15g
- ・塩・・・ひとつまみ

※オープンを180度に温めてください☆

### ◎作り方◎

- ①秤の上にビニール袋を用意し、すべての材料を入れてこねこねします。  
※しっとりとなるまでよくこねてください。
- ②袋の中で5ミリぐらいの厚さに伸ばして袋の上から好きな型を押し当てます。  
※こうすることで仕上がりがぱっくりとなります！割れやすいので注意してください。
- ③②で抜いた物を天板に並べて温めたオープンで15～20分焼きます。  
※オープンによって変動するので様子をごまめに見てください。
- ④こんがりと色がついたら完成です！  
※余熱でこし色が濃くなるので注意してくださいね。

豆腐を入れる事でしっとりと仕上がりります。

①の工程でまとまりにくい場合は  
サラダ油、豆腐を足してくださいね。



フレアサービスの幼稚園給食のブログ  
のお知らせです。毎日の給食メニュー  
はもちろん、詳しい栄養成分表も見れ  
るので安心です。食材の原産国なども  
表示しております。栄養士が毎日更新



フレアサービス 検索

2017年12月吉日

株式会社フレアサービス