



《給食だより》



梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。まだまだ新型コロナウイルスはおさまらず、お祭りなども県の警戒レベルによって、開催されるかどうか分からない状況ですね。また、熱中症の心配も出てきます。マスクをしていると熱がこもり、熱中症のリスクが上がります。こまめな水分補給をして、夏バテしないように生活習慣にも気をつけましょう。



《材料》

・強力粉	30g
・薄力粉	30g
・ベーキングパウダー	3g
・水	30g
・オリーブオイル	適量

※具材はお好みで!

【ピザ作り】

毎年野外活動センターで行っているピザ作りですが、今年は新型コロナウイルスの影響で延期となり、保育園でピザ作りをしました。簡単にできるので、ぜひ親子で作ってみてください!

- ① 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーをビニール袋に入れます。
- ② 水をビニール袋に全て入れて混ぜます。この時、生地に粉が残るようなら、少しずつお水を足して、粉がなくなるまで混ぜます。
- ③ オリーブオイルを入れ、生地に馴染ませます。
- ④ お皿等で丸く型をとったアルミホイルに生地を移し、厚さが均等になるように生地を伸ばします。
- ⑤ ソースや具材を乗せ、200度のオーブンで 3~5分焼きます。
- ⑥ 生地に火が通ったら完成です。



【梅ジュース作り】

4、5歳の子どもたちと一緒に梅ジュースを作りました。氷砂糖を氷だと思っていたみたいなので、実際に触らせて、「冷たくないでしょ?」と聞くと、「手袋してるからわからなあーい」と返され、思わず笑ってしまいました。飲めるようになるまでだいたい一ヶ月程度なのですが、毎日子どもたちが梅を漬けた瓶を振りに来てくれて、出来上がるのを楽しみに待っています。私も楽しみです。