



## はと組クッキング ピザ作り

10月4日に、はと組がピザ作りをしました。今回は餃子の皮を使って簡単に作れる2種類のピザを作りました。ピザソースにハムやピーマンを乗せたピザ、マシュマロとチョコレートに乗った甘いピザの2種類です。それぞれお皿に分けられた具材をみんな思い思いに乗せていました。自分たちで作ったピザはとても美味しかったようで、「おかわりした〜い」という声もたくさん聞こえてきました。



## 以上児 食事の様子

以上児さんは、その日のつき組のお当番さんと一緒に、今日の献立がそれぞれ4つのお皿のどこになるのか考えます。お箸かフォークを自分で選び、おぼんとプレートを取って自分の食べたい量をお当番さんに伝え、好きな席で食べています。お当番さんも自分の食べたいタイミングで食事に行くのですが、ほとんどのお友達がご飯を食べ終わっても「まだお当番する」と最後までしてくれる子もいます。日々のお当番活動で自己肯定感や責任感が生まれていると感じています。



## 体を温めるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、食欲増進など、様々な効果があります。



お肉を柔らかくする効果もあります。

## 簡単メニュー

### 【芋まんじゅう】



【材料】  
さつまいも…150g      しょうゆ…小さじ1  
片栗粉…大さじ2      水…大さじ1  
油…大さじ1

】 A

- 【作り方】
- ①さつまいもは厚めに皮をおき、輪切りにする。
  - ②水から鍋に入れ、ふたをしてゆっくり煮る。
  - ③さつまいもが柔らかくなったら、潰して片栗粉を入れ、よく揉む。
  - ④棒状にひとかたまりにしたら、10等分に切り分ける。
  - ⑤フライパンに油をしき、④を並べ、軽く焼き色がつくまで表裏焼く。
  - ⑥Aを⑤にからめて、水分がなくなったら出来上がり。

★お好みで焼きのりを巻いてもおいしくいただけます。