給食だより

秋も深まり、りんごやみかんなど旬を迎える果物がたくさん！子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミン豊富な果物は、効能もさまざまです。給食でもおなじみのりんごには、お腹の調子を整え、病気から体を守り、疲れた体を回復させる働きがあります。時期によって色々な品種が出回るので、自分好みのりんごを探すのも楽しいですね。

給食のひとこま









９月の完全給食の日は、十五夜だったのでお月見献立を提供しました。お月見カレーのご飯はうさぎの形にしてさつまいもの満月をそえました。午後のおやつのうさぎりんごも喜んでくれました。






食育クッキングでは、きなことごまのクッキーを作りました。クッキーの材料が入ったビニール袋を袋の上からよく揉み混ぜ合わせてクッキー生地を作り、自分の好きな形に成形してオーブンでこんがり焼き上げました。
途中、ビニール袋の中でバターと小麦粉がなかなか混ざらなかったり、思うように成型できなかったりと悪戦苦闘していましたが最後まで頑張って作りました。
自分で一生懸命作ったクッキーはサクサクで香ばしくて美味しかったですね！

きなことごまのクッキー

＜作りやすい分量＞　　食育クッキング１人分

★きなこ	６０ｇ	（７．５ｇ）
★薄力粉	１２０ｇ	（１５ｇ）
★ベーキングパウダー	８ｇ	（１ｇ）
★ごま	適量	（適量）
バター	８０ｇ	（１０ｇ）
砂糖	６５ｇ	（９ｇ）
卵	１こ	（８ｇ）

1、　★をビニール袋の中に入れよく振り混ぜておく。
2、　ボウルに常温で柔らかくしたバター・砂糖・卵を入れ、泡だて器やヘラで混ぜる。
3、　２の中に１の粉類を入れヘラで混ぜる。ポロポロしやすいので最後は手を使ってひとまとめにする。
4、　好きな形に成形したら１８０℃のオーブンで１５分程度焼いたら出来上がり！

※焼き上がり直後は崩れやすいので粗熱がとれるまでは触れない。
※青色の分量は、子どもたちが食育クッキングでビニール袋を使用して作った実際の分量です。

毎日の給食とおやつをリアルタイムでホームページにアップしていますので是非ご覧ください