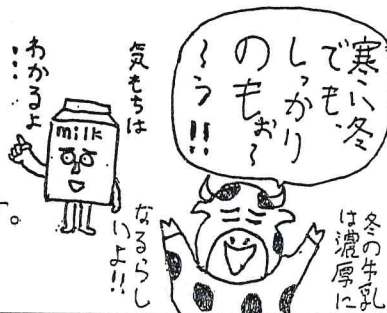


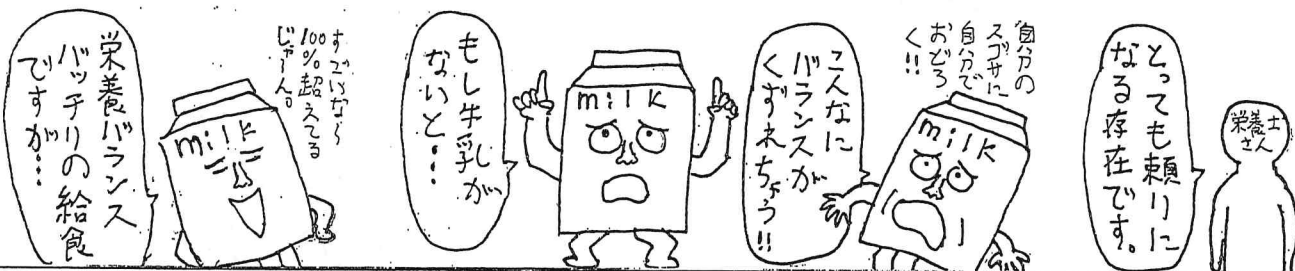
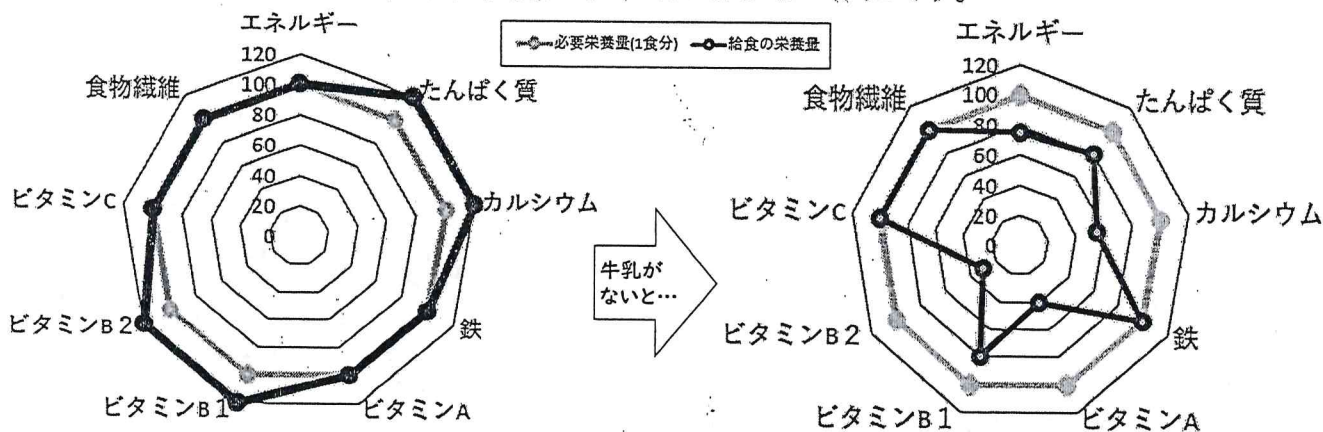
寒くなる時期こそ『牛乳』しっかり飲まなくちゃ!

「寒くなってきて牛乳飲みたくない」というあなたに、
寒くなるからこそ、『牛乳』しっかり飲まなくちゃ!...と言いたい。
「しっかり栄養をとること」=「健康で元気な体作り」であります。
牛乳をしっかり飲んで、冬の寒さに負けない、体作りを!



●「学校給食」は「牛乳」があってこそそのもの!

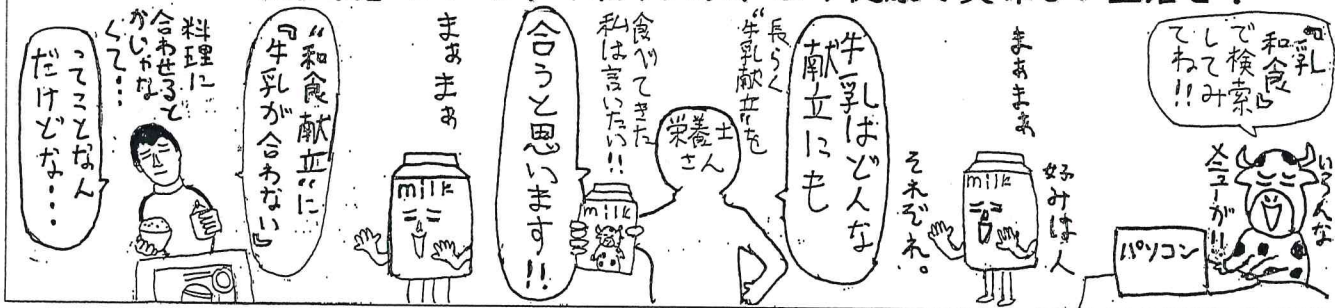
『学校給食』は「成長期の健全な成長を支える食事」とされていますが、それは牛乳があつてこそそのものです。栄養コストパフォーマンスが高い牛乳は(栄養価の割に値段も手頃で手間がかからないということ)、学校給食になくってはならない存在です。



●「牛乳」+「和食」=『乳和食』!!

「和食に牛乳は合わないよ!」...いや「和食にこそ牛乳を合わせるべき!」と言いたいです。和食の『カルシウムが不足しがち』『塩分が高くなりがち』という弱点を、牛乳が補い、改善してくれることが期待されます。牛乳は「カルシウム」が特に豊富な食品です。そして、和食の伝統的調味料(醤油や味噌)に、牛乳の「コク」や「旨味」が合わさると「塩分を減らしてもしっかりと美味しい」を実現できます。この『牛乳』と『和食』を合わせることは『乳和食』と呼ばれ、次にくる食トレンドです(多分)。

『乳和食』をいち早く取り入れ、より健康で美味しい生活を!



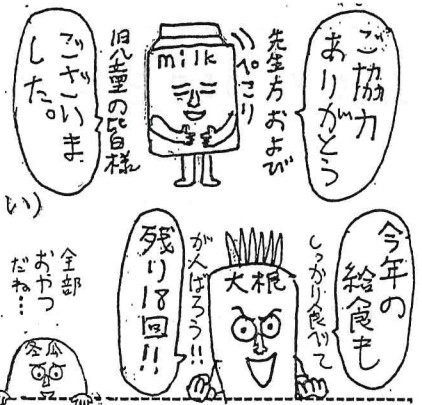
給食メニューをお家で作ってみよう! ~11月に登場したメニューから~

11月は、大宮小学校で今年度2回目となる残量調査が行われました(1回目は6月に実施)。「よく食べてくれている!」という喜びもありましたが、多くの課題があることを感じる調査となりました。今回の結果を真摯に受け止め、子ども達の豊かな毎日の支えとなれる給食の提供に、より一層、励んでいきたいと思っています。

(大宮小学校には、結果の詳細も報告いたします。もう少しお待ちください)

さて、そんな11月の給食から、好評だった(と思っている)メニューのレシピをいくつか紹介いたします。

11月をふり返りながら、12月への期待を胸に、ぜひ作ってほしい!



※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。

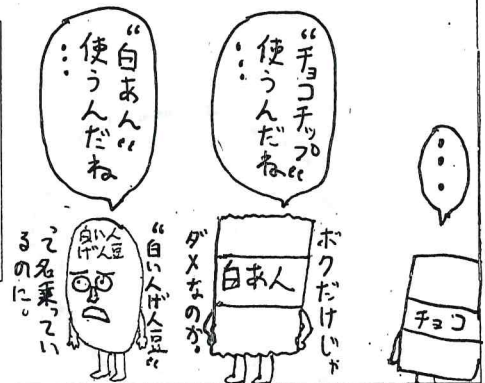
11/11(月)に登場『白いんげん豆のケーキ』のレシピ

【材料 5個分】

- ① 小麦粉 75g(大9)
- ② ベーキングパウダー 3g(小1)
- ③ 白あん 100g
- ④ 豆乳 75g
- ⑤ 油 20g(大5)
- ⑥ チョコチップ 10g

- (1) ①②をふるいにかけて、混ぜ合わせる。
- (2) ③④⑤と(1)を混ぜ合わせる。さらに⑥を混ぜ合わせる。
- (3) 型に流し入れて、オーブン180~190度で20分。中まで火が通ったら完成!

1個分栄養価【143kcal たんぱく質4.1g 脂質5.9g】



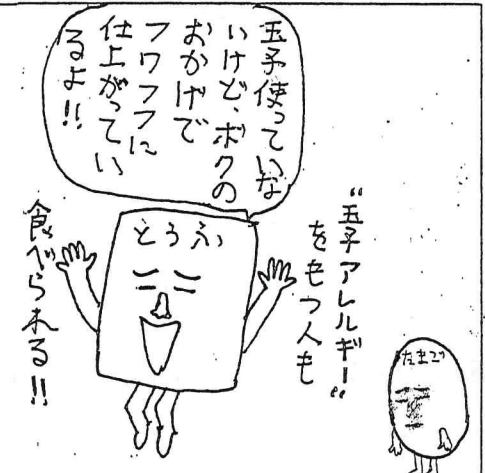
11/18(月)に登場『豆腐のガトーショコラ』のレシピ

【材料 5個分】

- ① 小麦粉 50g(大6)
- ② グラニュー糖 50g(大4)
- ③ 無糖ココア 24g(大4)
- ④ ベーキングパウダー 3g(小1)
- ⑤ 絹ごし豆腐 50g
- ⑥ 豆乳 50g
- ⑦ 油 20g(大5)

- (1) ①~④をふるいにかけて、混ぜ合わせる。
- (2) ⑤をしっかり潰し、(1)と混ぜ合わせる。さらに⑥⑦を混ぜ合わせる。
- (3) 型に流し入れて、オーブン180~190度で20分。中まで火が通ったら完成!

1枚分栄養価【71kcal たんぱく質7.3g 脂質3.4g】



11/29(金)に登場『ごま菓子』のレシピ

【材料 10個分】

- ① マシユマロ 70g
- ② 白いりごま 40g
- ③ 黒いりごま 40g
- ④ コーンフレーク 40g (チョコ)
- ⑤ 油 13g(大1)

- (1) フライパンに⑤を引いて弱火にかけ、①をしかり溶かす。
- (2) ②~④を(1)に混ぜ合わせる(火は弱火)。
- (3) クッキングシートなどに(2)を落とし、熱いうちに押さえて形を整える。冷めて固まったらお好みサイズにカットして完成!

1人分栄養価【119kcal たんぱく質2.7g 脂質6.7g】

