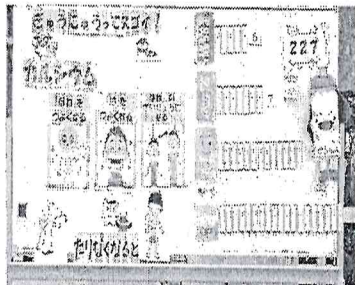




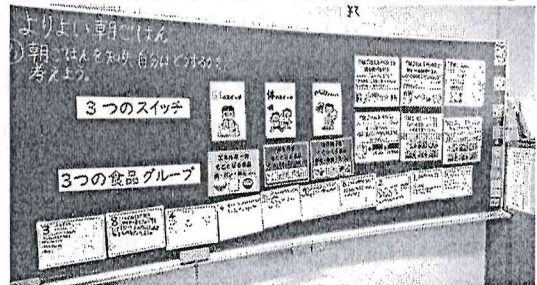
◆4月に実施した『食育授業』◆

4/22(火)に屋部幼稚園で、4/25(金)に大宮小学校4年生で、『食育授業』を実施しました。より多くの方が『食育』に関心を持ち、より多くの場で『食育』が推進されてほしい…その思いから『食育授業』は『授業参観』の際に実施することが多いです。学校、家庭、給食センターで連携・協力して『食育』を推進していきましょう！

●屋部幼稚園食育授業「牛乳ってすごい！」



●大宮小学校4年生「よりよい朝ごはん」



給食メニューをお家で作ってみよう！ ～4月のメニューから～

昨年度から行っている「給食メニュー紹介」。「作る人いなくても、掲載することに意義がある」くらいの心意気でしたが、ある保護者の方、そして児童から「作っています！」という嬉しすぎる声をいただきました。

「実際に作ってくれる人もいる」ということを心に置いて、今年度も、無理せず、調子の乗りすぎず、「給食メニュー紹介」をしていきたいと思います。

4月の給食をふり返りながら、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。



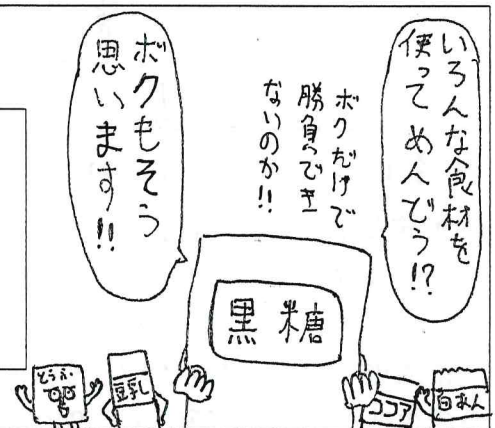
4/9(水)登場『お祝い黒糖ケーキ』のレシピ

【材料 5 個分】

- ①小麦粉 64g(大8)
- ②粉末黒糖 40g(大4・1/2)
- ③無糖ココア 10g(大2)
- ④ベーキングパウダー 4g(小1)
- ⑤木綿豆腐 30g
- ⑥白あん 50g
- ⑦豆乳 30g
- ⑧油 26g(大2)

- (1)①～④はふるいにかけて混ぜ合わせる。
- (2)⑤⑥を潰して、⑦⑧(1)と混ぜ合わせる。
- (3)型に入れて、オーブン 180 度で 15～20 分。中まで焼けたら完成！

1 人分栄養価【141kcal たんぱく質 3.2g 脂質 5.3g】



4/21(月)登場『大豆とアーモンドの黒糖がらめ』のレシピ

【材料 5 人分】

- ①炒り大豆(塩・油なし) 50g
- ②アーモンド(細く砕く) 20g
- ③粉末黒糖 24g(大1・1/2)
- ④砂糖 10g(大1)
- ⑤水 5g(小1)

- (1) フライパンを火にかけ③④⑤を熱する。
- (2) フツフツしてきたら弱火にして①②を入れて混ぜ合わせる。
- (3) 黒糖がしっかりからまったら完成！

1 人分栄養価【86kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.6g】

