



いただきます！

平成 25 年 12 月号

栄養士 古田 香織

創立90周年記念こんだて

がつ にち ど すぎなみくりつすぎなみだいししょうがっこう
11月15日(土)の「杉並区立杉並第四小学校
創立90周年記念式典」にあわせて、14日(金)は
お祝い献立を実施しました。内容をご紹介します。

こんだて せきはん ぎゅうにゅう さといも しょうちくばい
献立は、「赤飯・牛乳・里芋のコロケ・松竹梅
お祝い汁・90周年紅白クッキー」です。お祝い汁
と紅白クッキーは、この日のために考えた新献立
です。お祝い汁には、「松」「竹」「梅」に型抜きを
した人参を使いました。紅白クッキーは、「9」と
「0」に型抜きをし、「紫 芋を使ったピンク生地」
と「プレーン生地」で紅白を表現しました。

クッキー作りは初めての作業で、とても難しか
ったです。数字の型が抜きにくくて、悪戦苦闘し
ました。「9」「0」それぞれ380枚ずつ型抜きした
ので、合計で760枚ものクッキーを作りました。子
どもたちには大変好評で、「すごい！90だよ！」
と興奮しながら食べていました。



紅白クッキーのレシピ

むらさきいも つく かた しょうかい
紫 芋クッキーの作り方ををご紹介します。

【材 料】小さめの型100枚分

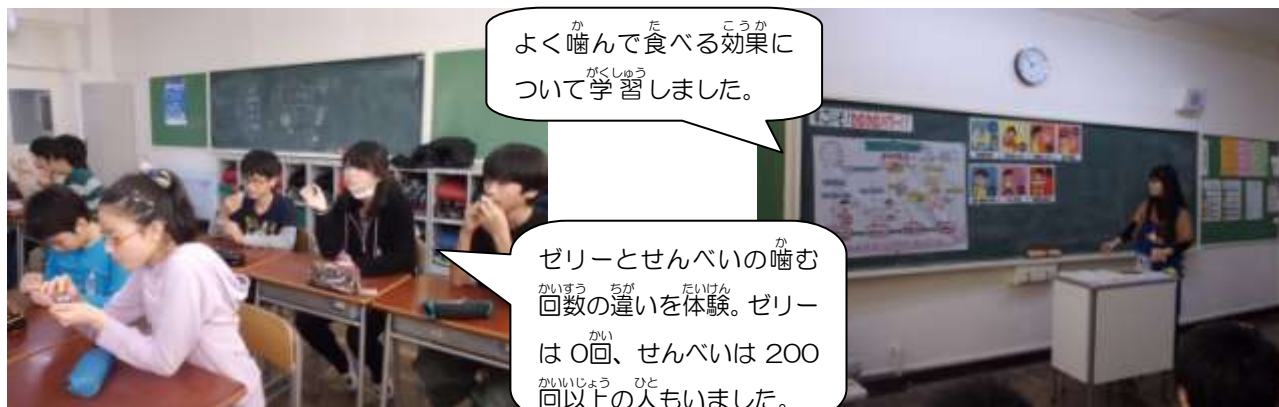
バター160g・砂糖145g・卵 1個・小麦粉
400g・紫 芋160g・レモン汁大さじ 1 強

- ① 紫 芋は皮をむきカットし蒸す。熱いうちにつぶし、レモン汁をふりかけ、裏ごしする。
- ② 室温に戻したバターに砂糖を少しずつ加え、クリーム状になるまでよく泡立てる。
- ③ 卵を少しずつ加え、さらに泡立てる。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、ふるった小麦粉を3回にわけて加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地にまとめ、30分ほど冷蔵庫で寝かす。
- ⑥ 麺棒で5mm程度の厚さにのばし、お好みの型で抜く。
- ⑦ 150～160℃で20～25分程焼く。焦げ目がないように低温で焼きます。

6年生・食育の授業を行いました

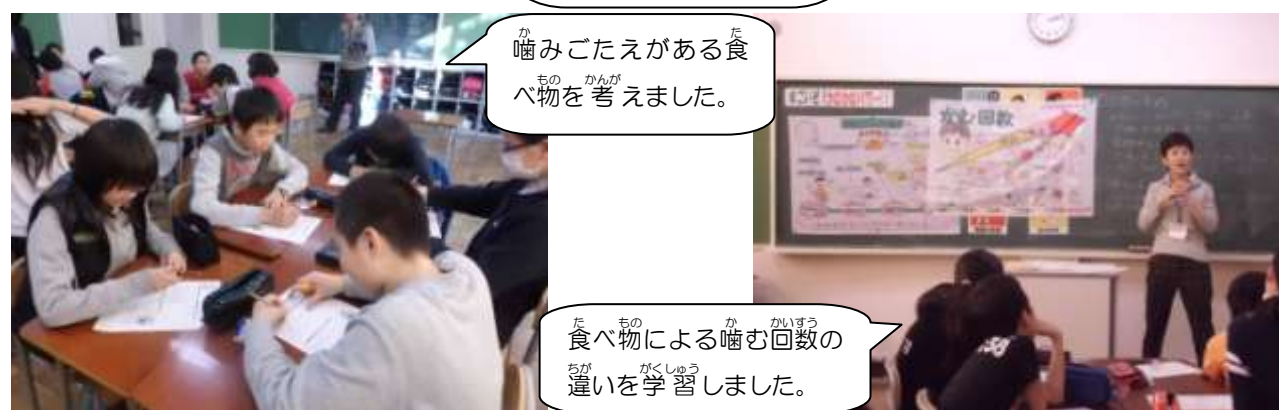


11月21日(金)、6年生は『すごいぞ！かむかむパワー！！』という授業を実施しました。小中一貫教育として、高円寺中と杉四小の栄養士、担任の3人で授業を行いました。まずゼリーとせんべいの噛みごたえ、噛む回数の違いを体験しました。次に、噛むことの効果を考え、標語「ひみこのはがい〜ぜ」について学習しました。そのあと、児童は噛みごたえのある食べ物を考えました。さらに、噛む回数が増える食べ方についても考えました。



よく噛んで食べる効果について学習しました。

ゼリーとせんべいの噛む回数の違いを体験。ゼリーは0回、せんべいは200回以上の人もありました。



噛みごたえがある食べ物を考えました。

食べ物による噛む回数の違いを学習しました。

今月の給食から...

もやしの梅醤油和え

【材料 (4人分)】

もやし1袋 (200g)・さやいんげん1本・茹で塩適宜・
梅干し1個・醤油小さじ1弱・砂糖小さじ1/3

【作り方】

- ① 梅干しは種を取りよくたたき、調味料と合わせる (給食では加熱します)。
- ② もやしは茹でて冷ます。さやいんげんは茹でて斜め小口に切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて、できあがり！

やすくておいしい！
給食の定番メニューです。子どもたち
に人気があります。