

食育だより 令和5年度 3月



八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和6年2月29日
担当:栄養士 関根 夏実

バレンタインに提供したミニチョコケーキのレシピ♡

材料(5コ分)	分量
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	3g
さとう	35g
ピュアココア	9g
・生クリーム	15g
・牛乳(または豆乳)	65g
・バター(常温にしておく)	50g
・チョコチップ	25g
・カップ	5枚

今回は卵なしのレシピです。しっとりとしてできあがるので、ぜひおうちで作ってみてください♪

〈作り方〉

準備: オープンを180℃で予熱させておく。

- ①カップ内の粉類を合わせて、ふるう。
- ②粉類に、常温に戻したバター、生クリーム、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ③チョコチップを入れて混ぜたら、カップに入れる。
- ④予熱したオープンに入れて、15分焼く。
竹串を刺して生の生地が付かなければ完成です!

なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
〜郷土料理〜

「三重県」の郷土料理

・とんてき ・ちゃつ ・あおさのみそ汁



3月5日に
食べます!

とんてき	ちゃつ	あおさ
<p>よっかいちし だいひょう めいぶつりょうり 四日市市を代表する名物料理で、 があつ き ぶたにく 分厚く切った豚肉をにんにくと 濃い味のソースで焼き、たっぶりの キャベツと一緒に食べます。 給食では、豚の角切り肉 を揚げてつくります。</p> 	<p>ひと あつ 人が集まるときのごちそうとして 食べられる郷土料理で、海・山・陸 の食材を使います。甘酸っぱい味 が特徴で、「ちゃつ」という皿に盛 り付けて食べていたこと からその名が付きました。</p> 	<p>みえけん 三重県は、あおさの生産量が全国 1位で、日本で生産されている半分 以上が三重県産です。 給食では三重県産のあおさを使っ た「あおさのみそ汁」 をいただきます。</p> 



「和み献立」は、2016年から約7年かけて47都道府県の郷土料理を提供してきました。
今後も郷土料理を通じて日本の伝統的な食文化を紹介していきます。どうぞお楽しみに!



お知らせ

「圧力鍋クッキング&センター給食試食会」 in はちっこキッチン元八王子



日時: 3月14日(木)10時~13時 400円

内容: ・ジュニアトッパスリートのお母さんのお話
・上手な冷凍方法の話 ・簡単な圧力鍋クッキング
・試食(圧力鍋クッキング、当日のセンター給食)

詳細は、
Instagramへ!



3.11 復興支援献立 ~わたしたちにできることを考えよう~

13年前の3月11日に起きた東日本大震災では、大きな揺れと津波が岩手県・宮城県・福島県をおそい、大きな被害を受けました。震災復興のためにできること、災害に備えてできることについて考えてみましょう。

東北地方の料理を食べて復興を支援しよう！



五目ふかし

東北地方では、おこわや赤飯など、もち米を蒸した料理を「おふかし」と言います。岩手県の二戸地方では、正月など人が集まるときにつくられてきました。



笹かまぼこの南部揚げ

笹かまぼこは宮城県の特産品です。震災で、数多くの笹かまぼこ工場が大きな被害を受けました。給食では、女川町産の笹かまぼこを食べます。



ざくざく

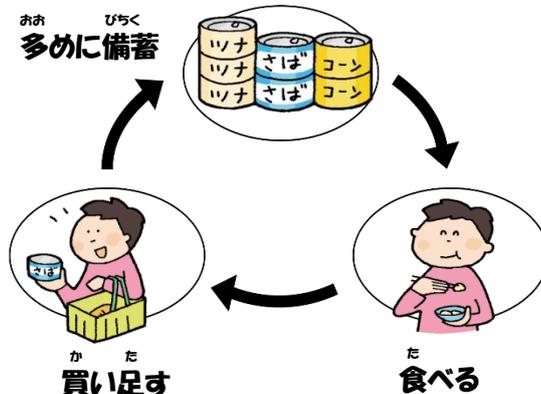
「ざくざく煮」、「ざくざく汁」とも呼ばれ、江戸時代から親しまれている福島県二本松市の郷土料理です。「ざくざく」と角切りにした具材が入っています。



備えて 食べて 買い足そう！

災害に備えて、少し多めに食品などを買ひ、日常的に食べて、食べた分を買ひ足すことを「日常備蓄」と言ひます。常に一定量の食料を備蓄でき、さらに賞味期限切れによる廃棄も減らすこともできます。

給食では、長く保存できる乾燥わかめとレトルトのツナを使用した、和え物を食べます。



今年の1月に能登半島地震が発生しました。災害はいつ起こるか分かりません。日頃から防災意識を持ち、もしもの時に備えて、できることから始めましょう。