

食育だより

和田小学校
7月号

暑い日が続いていますが、和田っ子は欠席が少なく、元気に学校に来ております。これも、お家での食生活が行き届いているからだと思えます。

夏休みには、お子さんと手作りのおやつを作ってみてはいかがでしょうか。

4年生

米粉を使ったおやつ作り

自分たちでも作られる簡単なおやつを松田先生に教えて頂きました。

米粉のガトーショコラ

おいはんき
米粉 50g
ココア 15g
マゼしておく(1ボール)

① (マカロン 70g) ② 牛乳入
チョコレート 70g ③ 卵黄入
② 牛乳 60g あわたてき混ぜる

卵 3個
卵黄 3個
卵白 3個

③ 中ボール
ミキサーであわ立て
さとう(3回に分けて)入れる

② 2.4.6班 (3回にわけて入れる)

1. 3. 5班
2. 4. 6班

① 牛乳
② 卵黄

① マカロン・チョコ
大ボール

中ボール 卵白 ①
メレンゲ(3回分)を作る

④ 米粉 + ココア 混ぜる

⑤ メレンゲを3回に分けて
ゴムベラで切るように
混ぜる

3回にわけて入れる

〈たこやきの作り方〉

① プレートをあたためて、油をひく

② 材料を合わせたものをスプーン1はい入れる。

③ 竹くしで、ひっくり返す。(まわりが固まって中がぷくぷくの時)

④ 焼けたら、皿に入れる。

⑤ ソース、マヨネーズ、粉かつお、青のりをトッピングする。

米粉のたこやき

| | |
|---------|----------|
| 米粉 | 1クラス分 |
| だしじり | 400g |
| 卵 | 4こ |
| ちくわ | 1.3本 |
| キャベツ | 250g(半個) |
| ねぎ | 50g |
| 天かす | 60~80g |
| サラダ油 | 大3~5 |
| 粉かつお | 好みで |
| 青のり | |
| マヨネーズ | |
| たこやきソース | |



上手に、ちゃんと丸い形に焼き上がっていました。子どもたちは、実に楽しそうに焼いていました。自分で作って食べるという体験を、お家でも実践して頂きたいです。 栄養教諭 青山

※ たこの代わりに竹輪でした。

調理クラブ

超簡単☆アイスクリーム



ハンドミキサーとボールがあれば作れる超簡単アイスです。

途中でかきまぜたり食べる前に溶かしたりしなくてもやわらかいです♪

材料 (1.3Lのタッパー1杯分)

- 卵 3個 卵黄と卵白に分ける
- 生クリーム 200mL
- 砂糖 60~80g

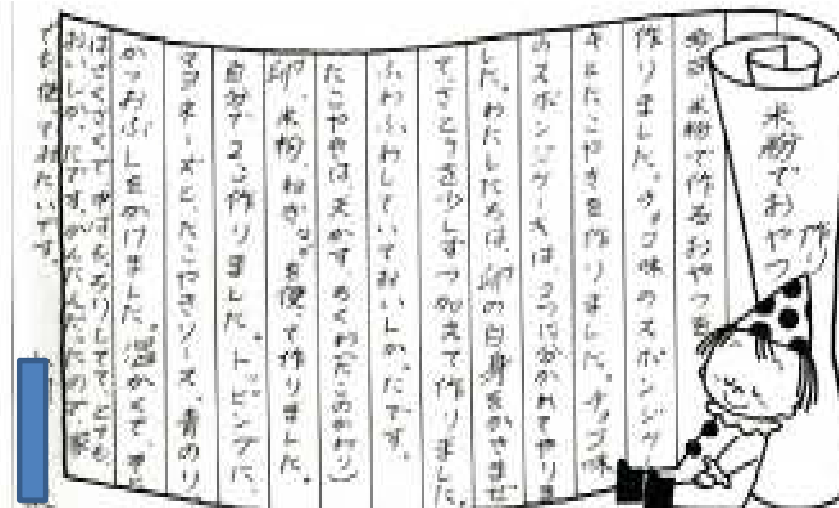
作り方

- ボールを3つ用意する。それぞれに卵白のみ、生クリームのみ、卵黄+砂糖を入れる。ハンドミキサーで卵白を角がたつまで泡立てる。次に生クリームを角がたつまで泡立てる。次に卵黄+砂糖を白っぽくなるまで泡立てる。
- (1)を1つのボールに合わせゴムベラで切るように均一に混ぜる。タッパーなどに入れて凍らせる。(途中で混ぜなくてもOKです。)

コツ・ポイント

作り方(1)に表示してある順に泡立てるとその都度ハンドミキサーを洗わなくても大丈夫です。

作り方(2)の時、(それぞれ泡立てた)生クリームのボールにまず卵黄を入れて混ぜ合わせ、そこへ卵白を入れて混ぜ合わせると卵黄が下に沈まず、きれいに混ぜられます。卵白や生クリームは初めにお砂糖と混ぜてから泡立てると、きめが細かく早く泡立ちます。



7月食育だより 感想をお願いします。 年組 名前