



## 給食だより



酷暑が和らぎすこし過ごしやすい日が増えてきましたね。栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れを取り体調を整えましょう。

### さくらさんの梅干し完成

6月末から年長のさくらさんと作ってきた梅干しができました。とっても美味しそうに出来上がりました♪ さくらさんと梅とゆかりのおにぎりを作って試食します。給食にも出していきます。

### アイスクリーム作り

そら、すみれでビニールの保存バックを使ったアイスクリームを作りました。ふりふり出来上がるまで結構時間がかかりますがアイスがやっぱり大好きなので頑張っていました。

### 9月の行事食

17日(火) 十五夜 お月見団子

24日(火) お彼岸 おはぎ

### 給食レシピ 米粉のお好み焼き

意外と人気メニュー！小さい子でも食べやすいようひき肉を混ぜ込んで作ります。野菜は細かめに切った方が生地に馴染んで食べやすく美味しいです。すった長いもや刻んだネギ、ツナ缶を入れる時もあります。

#### 分量 (5人分)

米粉 100g

キャベツ 140g

にんじん 50g

豚ひき肉 35g

だし 100ml

醤油 小さじ1

・お好みソース 適量

・青のり、鰹節、マヨネーズ

#### 作り方

①キャベツは千切りにし、2~3cm長に切る。人参も同様に千切りにする。

②米粉、だし、醤油、キャベツ、人参、ひき肉をすべて混ぜ合わせる。生地は気持ちかためでも焼くとちょうどよくなるので、だしは足しすぎに注意。

③フライパンに油をしき、1~2cmくらいの厚さに広げて、中火で両面中までしっかり焼く。

④食べやすい大きさに切り、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをお好みでかけて完成。1歳半くらいまではソースは無しにしています。

### 給食レシピ ふりふりアイスクリーム

豆乳ホイップは生クリームでも、豆乳は牛乳でも◎ 生クリーム、牛乳の方がリッチな仕上がりになります。お好みで割合を変えて作ってください♪使い終わった塩水は薄めてパスタをゆでるのに使ったり、魚を洗ったり(立て塩)、凍らせて氷枕などに再利用できます。

#### <材料>約5人分

●豆乳ホイップ 100ml

●無調整豆乳 200ml

●きび糖 50g

○氷 750g

○塩 250g

◎ジップ付き保存袋 2枚

①アイス用の素用(Mサイズ)

②氷、塩用(Lサイズ)

#### 作り方

1 ①に豆乳ホイップ、豆乳、砂糖を入れてしっかりとチャックを閉じ砂糖が溶けるよう振って混ぜる。

2 ②に氷と塩を入れてまんべんなく混ぜる。

3 2に1を入れてしっかりとジッパーを閉じ振る。塩を入れることでおよそ20℃まで下がります。冷たいので大きめのタオルやTシャツを巻いて振って下さい。固まるまで5分~くらいかかります。

4 固まったら器に盛ってすぐに食べる。塩が入らないように注意！チョコソースやカラースプレーをのせれば気分はパーティ🎉