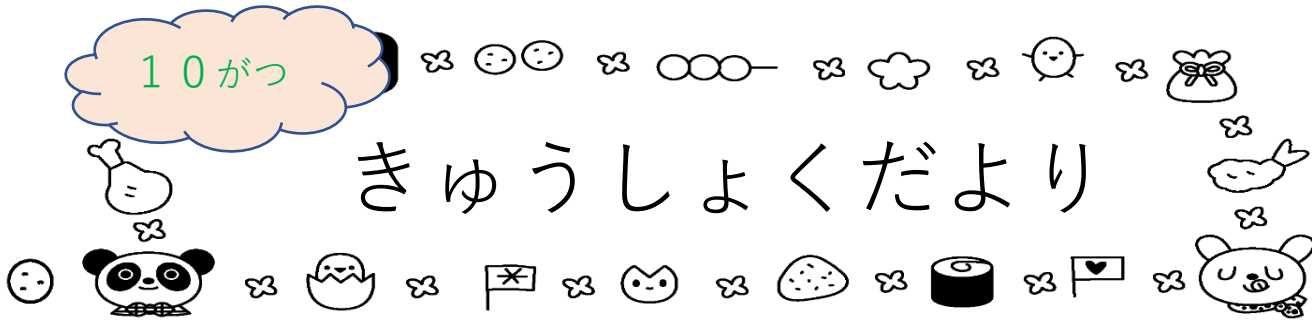


2021年10月19日

給食室

10がつ

きゅうしょくだより



10月になっても、夏のように暑い日が続いていましたが、急に気温が下がりましたね。色づく木の葉に、季節の移り変わりを感じます。食欲の秋です。秋の味覚といえば、サンマ・栗・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

今年もお茶の入れ方教室が始まりました





ホームページにも載っていましたがね。感染症対策に留意しながら、和室で少人数で行っています。いつもと違う雰囲気に最初はちょっとだけ緊張気味でしたが、急須を見て、「これ知ってる！」、広がった茶葉を見て、「ほうれん草みたい！」など、だんだんと声が出てきました。急須の蓋を手で押さえ、そっと静かにお茶を入れました。皆、とっても上手にいれていました。香りを嗅いだり、色を見たりした後、一煎目のお茶をよく味わい、二煎目のお茶をお茶菓子といたたきました。普段は和菓子が苦手な子も、今日は特別。「おいしい」と言って笑顔でした。11月までに5グループに分けて行う予定です。

つくってみませんか

かぼちゃのプリンケーキ

プリンのような、ケーキのような食感で、人気のメニューです。冷やして食べるのがおすすめです。

	【材料】 子ども4人分	
	かぼちゃ	75g
	牛乳	150g
	砂糖	20g
	ホットケーキ粉	30g
	マーガリン	15g

【作り方】

- ①かぼちゃは、種と皮を取り除き、電子レンジで加熱するか、柔らかく茹でる。
- ②材料全てをミキサーか、フードプロセッサーにかけ、滑らかに混ぜ合わせる。
- ③ホールケーキ型やパウンド型に流し入れ、180℃のオーブンで40分ほど焼く。

