



給食だより



これから気温・湿度が高い日が多くなります。こまめに水分をとり、熱中症にならないよう気を付けましょう。6月は、食中毒の発生にも注意が必要です。給食では、いつも以上に衛生管理に注意を払っていきます。配膳準備も衛生に気を付け、手洗いの徹底を心がけていきましょう。

* 6月は食育月間です *

食育とは、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることとされています。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいませんか？

例えば、お箸の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手を洗うことなど、何気なく行っている日々の言葉かけや習慣も十分な食育なのです。

*食育の取り組み…ランチニュースで献立の内容を伝えています。



目黒食育レンジャーマン




5月の給食から



目黒中央中ランチニュース

5月1日(金)



今日は5日の「こどもの日」にちなんだ行事食です。目黒中央中のみなさんがすくすくと成長することを願って、旬のたけのこを使って「たけのこごはん」を作りました。たけのこは、春に土の中から芽が出て、成長し、丈夫な竹になります。竹のように丈夫でしなやかな ころろ と からだ になりますように。草団子は、もちもちしているので、よく噛んで食べてくださいね。

☆抹茶ケーキ☆レシピ紹介 …大人気でした!!

《材料》【1人分】

- | | |
|------------|------------------|
| ・無塩バター …5g | ・薄力粉…13g |
| ・グラニュー糖…7g | ・抹茶 …0.35g |
| ・たまご…7g | ・ベーキングパウダー…0.55g |
| ・牛乳 …3g | |

《作り方》

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせ、混ぜ、ふるっておく。
- ②無塩バターを常温でマヨネーズ状に溶かし、ホイッパーでなめらかにしておく。
- ③グラニュー糖を数回に分けて振り入れながら、よく混ぜる。
- ④溶いた卵を数回に分けて、よく混ぜながら加える。
- ⑤ふるっておいた薄力粉等(①)を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥最後に常温に戻した牛乳を混ぜ入れる。
- ⑦生地をカップに流し焼く。(オーブン160℃、12分ぐらい)

