

9月



きゅうしよく

給食だより

江戸川区立平井小学校

★2学期がはじまりました！★

まだまだ蒸し暑い日が続きますが、10月には運動会があり、早速練習が本格化します。夏休み明けはなかなか身体のエンジンがかからないかもしれません。早寝早起きを心がけ、1日3食しっかりと食べて、生活リズムを整えてほしいです。



食育レポート 2年生「とうもろこしの皮むき」

7月9日（木）、2年生は給食で使うとうもろこしの皮むきを体験しました。皮むきの前にはこの日の献立を紹介し、夏野菜について一緒に学びました。平井小学校の近くには畑がないので、とうもろこし畑の様子を見せると、初めて見るという子も多くいました。皮むきを始めると、「皮からパリパリって音が聞こえる！」「実はつるつるしているね！」などと、色や手触り、香りなど、様々なことを観察していました。みんなで一生懸命むいたとうもろこしは、調理員さんにおいしくゆでいただきました。2年生のみなさん、ありがとうございました。



レシピ紹介 ちんすこう 沖縄県の名菓、ちんすこうは簡単に手作りすることができます！



【材料】	10個分
小麦粉	100g
きな粉	10g
三温糖	45g
サラダ油	45g

- 【作り方】
- ① 小麦粉ときな粉はあわせてふるっておく。
 - ② 三温糖とサラダ油を混ぜ、そこに①を混ぜて楕円形に丸める。
 - ③ 170℃のオーブンで15分程度焼く。

きな粉をココアや紅芋パウダーなどに代えることで、様々なアレンジをすることができます。少し塩を入れてもおいしいですよ。ぜひお試しください！