



本となかよし給食があります。今回はスイーツがテーマ。甘くて幸せな1週間。

スイートポテト (丸めて35個) より

材料 さつまいも2本(皮を剥いて450g) 生クリーム70cc 砂糖65g
バター30g バニラオイル数滴 卵黄1個 (つやだし用 卵黄1個) 黒ごま適量

- ① さつまいもは皮を剥き、適当な大きさに切る。鍋に入れ水から竹串が通るまで茹でる。
- ② 鍋のお湯を捨て、マッシャーでなめらかになるまで潰す。水分を飛ばす。
- ③ ②にバター、砂糖、生クリームの順番で混ぜて弱火にかけよく混ぜる。
- ④ 火を止めてから、卵黄、バニラオイルを加えてまた混ぜる。粗熱をとる。
- ⑤ 好きな形に丸めてアルミカップにのせ、つやだしの卵黄を塗り黒ごまをふる。
- ⑥ トースターやオーブンでほんのり焼き色が付くまで焼く。

※食感はお好みになるので、②でなめらかがよければ裏ごしし、食感を残したければあまり潰しすぎないようにしてください。お芋の状態によって牛乳をくわえても。

メロンパン風トースト (6枚分) こげぱんより

材料 バター50g A(砂糖70g 小麦粉120g) たまご1個 グラニュー糖適量

- ① バターをレンジで溶かす。溶き卵を作る。
 - ② ボールにAを入れてよく混ぜる。①の玉子をくわえてよく混ぜる。
 - ③ 食パンに②の生地をぬり、グラニュー糖をふりかける。
 - ④ 食パンの生地の部分以外をアルミで覆いトースターで好みの色まで焼く。
- ※ナイフで焼く前に格子模様を付けると、見た目もメロンパン風になります。生地にバニラエッセンスをくわえると、より香りよく仕上がります。

ぐりとぐらのカステラ (15cm丸形) ぐりとぐらより

材料 卵黄 3個 たまご 1個 砂糖 30g はちみつ 大さじ1 小麦粉20g
バニラエッセンス 少々

- ① 型にバターを塗るか、クッキングシートを敷く。オーブン180℃に予熱。
 - ② 卵黄と卵に砂糖とはみちつを加えて、しっかりと泡立てる。
 - ③ 小麦粉をふるいながらさっくりと混ぜ合わせる。バニラエッセンスを数滴入れる。
 - ④ 型に流して、180℃で25分焼き。竹串でさしてなにも付いてこなければ焼き上がり。
- ※スキレットに入れて焼くと、絵本のような可愛い仕上がりがなります。大きさによって入量が違うので、余ったらアルミカップなどに入れ焼いてください。焼き時間も調整が必要です。

給食

だより 3月号

竜王西小学校

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では好ききらいなく、マナーを守って食べることができたでしょうか。これからは体をつくる大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

給食について 1年をふりかえってみましょう

学校での給食時間のようすはどうだったか、お子さんといっしょにふりかえってみましょう。

| | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <p>① 手洗いを忘れずにできた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>② 給食の準備を協力してできた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>③ 好ききらいなく食べた</p> <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>④ よい姿勢で食べた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>⑤ 友だちと楽しく会食できた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>⑥ あいさつを忘れずにした</p> <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>⑦ 後片づけがちゃんとできた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>⑧ はしを正しく使えた</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>⑨ 食器をていねいに扱った</p> <p>はい ・ いいえ</p> |

「はい」の数が、0~4個：がんばりましょう。 5~8個：もう少しがんばりましょう。
9個：よくできました。来年度はひとつでも「はい」の数が増えるようにしましょう。

