

給食だより 12月号

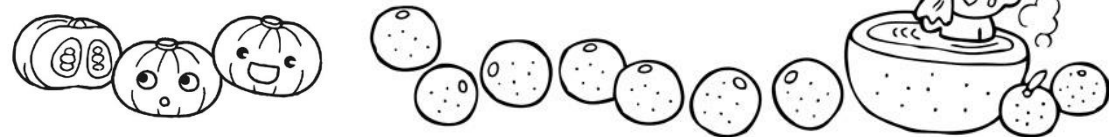
志木市立志木第三小学校
令和4年11月30日(水)

長いと思った2学期も残すところ3週間となりました。毎日の学習や様々な行事を通して、心身ともに大きく成長した学期だったのではないのでしょうか。給食においても、1学期よりもたくさんの量を食べられるようになった、苦手だったものを克服した、早く食べられるようになった等うれしい声を耳にします。

今月の献立には、冬においしくなる食材をたくさん取り入れました。大根や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜には、体を温めてくれるうれしい効果があります。12月も志木三小の子どもたちにおいしく食べてもらえるよう、愛情たっぷりの給食をお届けします。

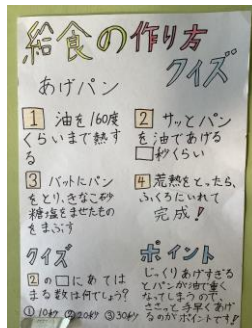
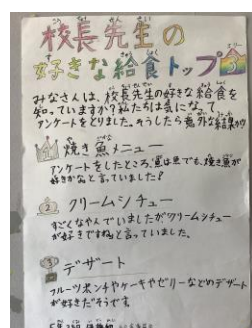


冬至とは、1年で最も夜が長くなる日のことです。昔の人は、1年で一番日照時間が短くなる冬至の日に不安を感じ、生命の終わる時期と考えていました。そこで無病息災を祈って、冬至の日には昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。温かいゆず湯に入って、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べれば、寒い冬も風邪をひかずに元気に過ごすことができると言われています。給食では少し早めの19日に、かぼちゃを素揚げして、そぼろあんで和えた料理を出します。



☆♪♪♪☆ 給食委員会でポスターを作りました ☆♪♪♪☆

給食の人気メニューランキングや、クイズなど、給食に関するポスターを作製しました。北校舎の階段壁面に掲示しています。



おすすめ給食レシピ

12月16日(金)は、学期末のお祝いメニューです♪2学期の給食最終日は19日(月)ですが、6年生が社会科見学で欠食のため、1日早い16日に実施します。

デザートは、チョコチップマフィンとバイクドチーズケーキの2種類からセレクト方式で提供します。両方食べた〜い!という声があったので、一足先にケーキのレシピをお知らせします♪

チョコチップマフィン

【材料】	(直径5cmのカップ8個分)
卵	1個
さとう	64g
牛乳	50g
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	2g
ココア	15g
バター	50g
チョコチップ	30g
アルミカップ	8枚

【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせてふるっておく。
- ② バターはやわらかくしておく。
- ③ バターにさとう、卵の順に加えてよく混ぜる。
- ④ ①と牛乳を3回ほどに分けて交互に加えて混ぜる。
- ⑤ 半量のチョコチップを加え、生地をカップに流す。
- ⑥ 残りのチョコチップを上に乗せオーブンで焼く。
(目安:170℃で18分)

バイクドチーズケーキ

【材料】	(直径5cmのカップ10個分)
卵	2個
さとう	70g
生クリーム	70g
無糖ヨーグルト	100g
クリームチーズ	150g
薄力粉	16g
バター	50g
レモン果汁	10g
アルミカップ	10枚

【作り方】

- ① クリームチーズはやわらかくしておく。
- ② 薄力粉はふるっておく。
- ③ 卵とさとうを合わせてよく混ぜる。
- ④ クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、薄力粉、レモン果汁の順に加えてよく混ぜる。
- ⑤ 生地をカップに流し、オーブンで焼く。
(目安:160℃で15分、焼き目を見ながら190℃で2分)