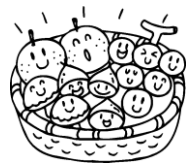


9月食育だより



令和3年 9月1日 力合幼稚園

長いと思っていた夏休みも瞬く間に過ぎ、2学期が始まりました！！といたいところですが、世の中は見えない敵の前に、さらなる行動の自粛を余儀なくされました。

夏休みが終わると思っていた大人も子供も、何とも言えない感情の起伏がある今日このごろではないでしょうか。

今回の食育だよりでは、旬の素材を使った『芋煮』と、残暑に食べやすいおやつ『チョコムース』のレシピを掲載しました。この貴重な時間を利用し、“お子様とできるクッキングレシピ”として活用してみてください。

秋の味覚に沢山触れてみましょう。



【芋煮】			
材料	4人分	作り方	
(冷)さといも	200g	① さといも …解凍し、4等分	
牛小間肉	100g	こんにゃく …1㍻角 塩もみ後流水で流す もしくは茹でる	
こんにゃく	40g	にんじん …1㍻角	
ねぎ	40g	ごぼう …半月切り	
ごぼう	40g	えのきたけ …1.5㍻幅	
えのきたけ(まいたけ)	40g	② 鍋にさといも・ごぼう・こんにゃく・にんじん・水を入れ、火にかける	
にんじん	20g	③ 煮立ったら、みりんを加えさらに煮る	
水	400cc	④ 全体に火が通ったら、えのきたけ(まいたけ)・牛小間肉を加え煮る	
めんつゆ	50cc	⑤ めんつゆ等で味を調え、染み込ませたら出来上がり	
みりん	大さじ1		



【チョコムース】			
材料	3ヶ分	作り方	
A	粉ゼラチン	4g	① Aを混ぜふやかし、レンジで10秒ほど加熱し、溶かす ② Bを混ぜる ③ チョコレートをバキバキと4等分に割る ④ Cを鍋に入れ沸騰させる ⑤ ④の火を止め、A・B・チョコレートを入れ、溶かす ⑥ こし器でこす ⑦ チョコレート液にとろみがつくまで、冷やししながら混ぜる ⑧ お好みの容器に入れ、冷やし固める ⑨ 仕上げにココアをかけたら出来上がり ※ 板チョコ1枚の分量にしています。 ぜひ、お試しください。
	水	大さじ1	
B	ミルクココア	8g	
	水	大さじ1	
	ミルクチョコレート	50g	
C	牛乳	150cc	
	生クリーム	90cc	
	砂糖	15g	
	水	大さじ1	
	ミルクココア(仕上げ)	適量	



さて、今月の給食・食育のテーマは『暑さに負けない食事』『お米パワー』行事食として『お月見料理』を提供していきます。

梅雨に逆戻りかと思われた長雨が過ぎると、夏の日差しはこんなにも強かったかと思うほど、体力が奪われるような感覚を覚えました。今月のメニューは残暑厳しい中、運動会の練習を頑張る子どもたちの食欲をそそるものを提供していきます。