

# 給食室

今年も梅雨の時期がやってきました。

ジメジメ蒸し暑いかと思えば急に肌寒くなったりと

寒暖差に悩まされる季節ですが体調には気をつけていきましょう😊

さらに梅雨の時期になりますと食中毒菌が繁殖しやすくなりますので、

普段以上に手洗いやダラダラ食べなど衛生面にも気をつけたいところです。

また、6月は食育月間となります。

野菜の皮むきや配膳などご家庭で取り組めることも多いので、

年齢に応じた食育を意識してみてください！

## 行事食予定

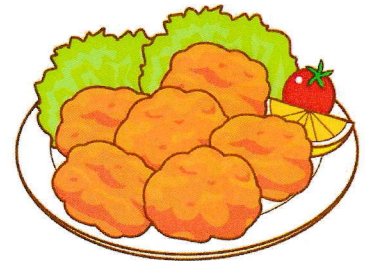
### 12(月) 誕生会

今月の誕生会メニューはみんな大好き鶏のからあげです！

いつ作っても毎回ほぼ完食の流石の人気メニューです。

おやつはクリームチーズとジャムをあしらった”お楽しみケーキ”です☆

美味しく作るので名前通り楽しみに待っててね！



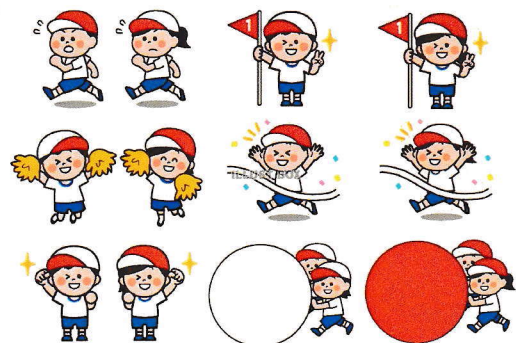
### 23(金) 運動会頑張ってね給食

例年よりも随分と早い運動会で気持ちのスイッチが入りきらない子たちも

頑張ってね給食を食べて元気いっぱい当日を迎えられるよう、

各クラスごとのテーマに沿った特別なご飯を作ります😊

みんなのかっこいい姿を楽しみにしています★



# レシピ紹介

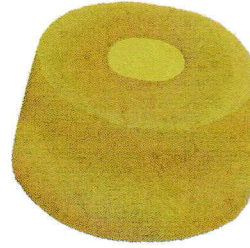
今回は5月の誕生会で実際に作った抹茶のシフォンケーキのレシピをご紹介します。

シフォンケーキ作りに大切なポイントもご紹介しますので是非ご家庭でも作ってみてください！

仕上げに生クリームやフルーツなどでお子さんとデコレーションするのもいいですね◎

## 材料

卵（Mサイズ）・・・3個  
 砂糖（卵黄用）・・・14g  
 サラダ油　・・・18g  
 牛乳　・・・38g  
 薄力粉　・・・53g  
 抹茶　・・・7g  
 砂糖（卵白用）・・・38g



★15cmのシフォン型1個分の分量で

※始める前に全ての材料を計っておくとスムーズに作れます。

- ①・・・ まず卵を卵白と卵黄に分け、卵白は使う直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②・・・ 卵黄と砂糖（卵黄用）を白っぽくなるまで混ぜ合わせ、次にサラダ油を加えてよく混ぜましょう。
- ③・・・ ②の卵液に牛乳を加えて混ぜ合わせます。
- ④・・・ ③の卵液に薄力粉と抹茶を一緒にふるって入れ、ダマにならないよう優しく混ぜて冷蔵庫へ。
- ⑤・・・ 次はメレンゲ作りです。まず卵白だけである程度まで泡立て、 ← この時にオーブンを170℃に予熱！  
 砂糖（卵白用）を3回に分けて加え、その都度しっかり泡立てましょう。  
 ツヤが出て角がピンと立つくらいが目安です。あまり混ぜすぎるとボソボソになるので注意。
- ⑥・・・ ④の卵黄生地にメレンゲを1/3量加えてしっかり混ぜ合わせます。  
 メレンゲが卵黄生地に馴染んだら残りのメレンゲを加え、優しく切るように混ぜ合わせましょう。
- ⑦・・・ ケーキ型に平らに流し入れ、10cmほどの高さから1～2回トントンと落として余分な空気を抜き、予熱しておいたオーブンに入れて30～35分焼いて完成です。

ポイント1 サラダ油を加えて混ぜる時は生地がトロリとするまでしっかり混ぜて乳化させましょう。

ポイント2 使う器具に水滴が付いていたり、卵白に卵黄が混ざるとメレンゲ作りは失敗しやすくなります。

ポイント3 「メレンゲがまだユルいかな？」と思ったら5～10秒刻みで様子を見ると失敗しにくいです。

ポイント4 焼きあがったら10cmほどの高さから台の上に1回ストンと落として余分な蒸気を逃がし、すぐに安定した場所に逆さにしてしっかり粗熱を取りましょう。焼き縮みを防げます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	599	22.4	20.0	308	2.0	189
3歳以上	475	18.4	17.1	303	1.3	163

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.39	0.48	24	3.5	1.7
3歳以上	0.3	0.45	18	2.5	1.3