



かりかりおやつ という名前でした

かりかりきなこ豆

<材料>10人分

炒り豆	100g
み	
きび糖	42g(大さじ5弱)
塩	1g(小さじ5分の1)
つ	
水	15g(大さじ1)
きなこ	38g(大さじ5強)

<作り方>

- ①きび糖と水を煮立て塩も加えて蜜を作って2つに分けておきます。きなこも半分にしておきます。
- ②炒り大豆を炒って、火をつけたまま①の半量の蜜を加え大豆にからんだら、きなこを加えます。
- ③②に残りの蜜を加えからんだら、残りのきなこを加えからめて仕上げます。
※蜜やきなこは半分ではなく、3等分にしておき、3回繰り返すとよりおいしく仕上がります。

虫歯予防デーのある6月に炒り豆を使った「かみかみメニュー」として豆という名前を隠して出しました。ところが、ふだんはお豆は苦手な子が多く食べ残しが出るのが悩みの種なのですが、このレシピは子ども達の好きな「きなこ」を使っているせいかまったく残りがありませんでした。このレシピは県内の給食センターの栄養士の方に教えていただいたものです。世界中が素晴らしいと言っている「和食」に子どもたちがふられるようにと、志木小の献立を立てています。鉄分や食物繊維もしっかりとれて手軽に作れる「和のおやつ」をぜひご家庭でもお試しください。



①豆を炒る ②みつを加えて炒る ③再度きなこを入れ炒る ④再度みつを入れ炒る ⑤仕上げます



栄養価 (1人分)	
エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.9g
脂肪	2.8g
加鈣	34mg
鉄分	1.3mg
食物繊維	2.4g
マグネシウム	31mg
亜鉛	0.45mg
塩分	0.1g
糖分	4.2g



「高野豆腐」が おいしいデザートに变身

ひみつのココロデザート

<材料>10人分

高野豆腐	65g(約3枚)
でんぷん	24g(大さじ3弱)
※揚げ油	
きび糖	48g(大さじ5強)
自然塩	少々(0.4g)
きなこ	25g(大さじ3強)

<作り方>

- ①高野豆腐は水につけて戻し、サイコロ状に切っておきます。
- ②軽く水を絞ってからでんぷんをつけて油で揚げます。
- ③きび糖と天然塩ときなこを混ぜておき、揚げたての②を和えます。

ヘルシーで優れたものの食品なのに子どもたちにはあまりなじみのない乾物をあの手この手で給食に出しています。高野豆腐もその一つです。今までは戻した後ででんぷんをつけて油で揚げ、肉じゃがの中に入れてたり酢豚に入れていたりして使っていましたが、きょうはこのレシピを県内の栄養士の方に教えていただいて、デザートとして出すことにしました。試作をしたところ先生たちには大好評。子どもたちに出したところ残量はありませんでした。ところが、先生たちに様子を聞くと「すごく好きな子とあまり...という子にわかれなくなりましたが。」という声も。手軽に作れる「和のおやつ」で、乾物にも食べ慣れてほしいものです。



【給食の食材について】

- 6月の主な産地●
- ・にんじん 千葉県産
- ・じゃがいも 鹿児島県産
- ・たまねぎ 志木市産・佐賀県産
- ・きゃべつ 神奈川県
- ・きゅうり 埼玉県産
- ・小松菜 埼玉県産
- ・小玉すいか 茨城県産
- ・パイナップル 沖縄県産
- ・さくらんぼ 山形県産

●志木小の放射性物質の食材検査は6月7日と29日で、不検出でした。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.1g
脂肪	4.7g
加鈣	50mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.5g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.43mg
塩分	0.1g
糖分	4.8g