



# 給食だより



厳しい暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が少しずつ多くなってきました。  
 秋は一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。多くの食材に触れることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。たくさん身体を動かしお腹を空かせて秋の美味しい食材を食べたいですね。  
 ぜひご家庭でも毎日の食卓に秋の食材を取り入れてみてください。



新米の季節がやってきました！一年で一番お米が美味しいこの時期。今回は卵・乳製品小麦粉を使用しない米粉で作るマフィンを紹介します。

## 材料(6個分)

・米粉	100g
A 片栗粉	25g
ベーキングパウダー	小さじ 1
重曹	小さじ 1/2
B 豆乳	80g
水あめ	60g
レモン汁	20g
塩	ひとつまみ
・好みの植物油	40g

- ① 小さな器に A を入れ、よく混ぜておく。  
 ※重曹を入れる時は、きれいに潰しましょう。かたまりが残るとふくらみが悪く、苦みが出ます。
- ② ボウルに B を入れて混ぜ、水あめを溶かす。
- ③ 油を加え、油が浮かなくなるまでよく混ぜ、乳化させる。
- ④ 米粉を入れ、つやが出てなめらかになるまでしっかり混ぜる。
- ⑤ ①を加え、素早く混ぜる。
- ⑥ 素早く型に入れ、180℃に温めたオーブンで 10 分、160℃に下げて 15 分焼いて出来上がり。

## 備蓄食を試食しました

9月13日に避難訓練・消火訓練と合わせて備蓄食(今回はドライカレー)を試食しました。備蓄食を作る様子も子どもたちにも実際に見学してもらいました。味が濃い目に作られていてスパイスの味もしたので、良く食べた子、食べられなかった子と反応は色々でした。



2023/09/13