



令和6年7月19日発行
 学校長 塩沢建樹 栄養教諭 大島久美子

毎月19日は食育の日 しもつけいっぱいday



栃木県や下野市の農畜産物や郷土料理などを味わう給食をお届けしています。今月は1日早い「しもつけいっぱいday」を18日にお届けしました。

下野市産かんぴょうときゅうりを使った塩昆布和えはかんぴょうの歯ごたえを楽しめます。

下野市産鶏のソテーに県産玉ねぎを使った甘辛味のソースをかけました。

栃木県産牛乳

下野市産コシヒカリご飯



毎年7月恒例

かんぴょうに加工する前のふくべを給食室でそのまま料理しました。



大根ともかぶとも冬瓜とも違う、きめの細かいぷるぷるとした食感のふくべに、貝柱のだしのうまみがしみこんでいます。



私たちが普段食べているかんぴょうは、ふくべをひも状において乾燥させたものです。生のふくべはほとんど流通しないため、収穫時期である7月頃の生産地にしかありません。

地産地消とSDGs(総合ゼミで探求学習中)

<p>エネルギーとCO2排出量の削減</p>	<p>生産者の顔が見える</p>	<p>新鮮な旬の味覚が味わえる</p>	<p>下野市や栃木県の活性化につながる</p>
------------------------	------------------	---------------------	-------------------------



ふくべの重さ当てクイズ…正解は8.1kg

ぴったりの生徒はいなかったため、一番近い8.0kgの2人を正解としました。

実はこれ、本物のふくべではありません。ほとんど見分けがつかないくらいの精巧さで重量も再現された模型をお借りました。

本物は水分が多く傷みやすいので、こんなに長い期間展示することはできません。生産農家でも、収穫時期にはまったなしで、8kgくらいもあるような重たいふくべを収穫してどんどん加工していきます。

ふくべを持ってみることで、生産と収穫の様子を想像してもらえたらと思います。

下野市より、毎年かんぴょう購入の補助をいただいています。



電子レンジでマグカッププリン

失敗の少ないカラメルなしのプリン。クリームやはちみつを添えても。

材料(1個分)

- ・牛乳 130cc
- ・卵 L玉1個
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・バニラエッセンス
- ・マグカップ1個
- ・泡立て器 ・ボール
- ・茶こしまたは目の細かいざる



1)ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳を入れてのばす。バニラエッセンスを2滴振り入れる。

2)1を茶こしを通してマグカップに流し入れる。

3)ラップをしないで電子レンジに入れ、500Wで2分~2分30秒(600Wの場合は1分30秒~2分)表面が少し盛り上がりグツグツしてきたらすぐに停止して取り出す。しない場合は20秒ずつ追加する。

4)カップをアルミホイルやタオルなどでくるんで保温し10分間余熱で固める。冷ましてから冷蔵庫でよく冷やす。



風船プリン

材料(1個分)

- ・牛乳 100cc
- ・卵 L玉1個
- ・砂糖 大さじ1.5弱
- ・バニラエッセンス
- ・高密度ポリエチレン袋(湯煎調理可のもの)
- ・はし ・お椀など



- 鍋に、ひとつにつき1リットル以上のお湯を沸かしておく。
- ポリエチレン袋をお椀に広げ、卵を割り入れ、砂糖を混ぜる。牛乳とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ、袋の口を縛る。
- 袋の口を持ってお湯に沈め再沸騰したら火を止めて蓋をしそのまま30分置く。鍋の底やふちにつかないようにする。
- 固まったら流水で粗熱をとり冷めてから冷蔵庫へ。

とちおとめマフィン

給食で人気のデザート

材料(マフィンカップ8個分)

- ・小麦粉(薄力粉) 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・卵 L玉2個
- ・砂糖 50g
- ・無塩バター 80g
- ・牛乳 30cc
- ・とちおとめジャム 120g
- ・マフィンカップ 8枚



1)小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜてから、粉ふるいでふるっておく。卵は割りほぐしておく。

2)バターを湯せんにかけてやわらかくし、砂糖を加えて混ぜる。卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。

3)小麦粉をふるいにかけてながら入れる。最初は少量ずつ入れてホイッパーで混ぜ、ある程度なじんだら多めにふり入れる。小麦粉を入れていく途中で、とちおとめジャムを加える。

4)均等に入れて天板に並べ、余熱した180℃に余熱したオーブンで約15分から18分焼く。オーブントースターの場合は、途中で焦げないようにアルミホイルをかぶせる。焼きあがったら残ったジャムを上塗りしても。

市販おやつもいいけれどたまには手作りしてみませんか



かんたん手作りデザート

さっぱり牛乳アイス

生クリームを使っていないのでさっぱりとした味わいです。早く凍らせたい時は、ステンレスパットなどを上下にはさんで冷凍庫に入れましょう。

材料

- ・牛乳 500cc ・卵 L玉1個
- ・砂糖 80g ・バニラエッセンス
- ・ジッパー付き袋1枚 ・泡立て器 ・鍋
- ・ボール ・茶こしまたは目の細かいざる



1)鍋に卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。



2)牛乳を少しずつ加えよく混ぜ、中火にかけて混ぜる。沸騰前に火からおろし冷ます。



3)ボール等にジッパー付き袋を広げてかぶせ、2を茶こしを通して流し入れる。



4

4)ジッパーを締め、水につけて冷ます。完全に冷めたら、バニラエッセンスを2~3滴加えてジッパーが閉じていることを確認し、振り混ぜてから冷凍庫へ。

5)1時間ごとに袋をもんで混ぜる。ほどよく固まったらできあがり。固まる少し前に、砕いたクッキーや削ったチョコレートなどを入れても。

●もっと手軽に作りたい!
舌触りはあらかりますが、すべての材料を大きめのジッパー付き袋に入れて閉じ、よく振って完全に混ぜてから冷凍庫へ入れても。



5