

給食通信 第二号



平素よりPTA活動にご協力いただき誠にありがとうございます。

お子さまと一緒に作れる保健給食委員おすすめのレシピを紹介させていただきます。



◆◆◆◆◆春休みにお子さまと一緒に作ってみませんか？◆◆◆◆◆



容器を使って作る簡単スコップケーキ



【材料※4～6人前分 直径18cm・6号】

- 卵白 3個
- グラニュー糖 120グラム
- 卵黄 3個
- 薄力粉 100グラム
- 牛乳 50cc
- バター 30グラム
- バニラオイル 少々
- 生クリーム
- 好きな果物(今なら♡イチゴ♡かな)
- チョコクッキー

- ①ボウルに卵白を入れ泡立てる。
泡の大きさがそろってきたらグラニュー糖を入れメレンゲを作る。
ハンドミキサーor泡だて器を持ち上げ角が立てばOK!!
- ②卵黄を入れ混ぜ合わせ更にバニラオイルを入れ混ぜる。
- ③薄力粉をふるいにかけてゴムベラで さっくり混ぜる。
(絶対に練らないように!!笑)
- ④耐熱容器にバターと牛乳を入れレンジで1分温める。
- ⑤③に④を少しずつ回し入れる。
- ⑥型に生地を入れ少し高いところから2～3回落として空気を抜く。
100均で売っている使い捨ての型でOK!(^^)!
- ⑦170度に温めておいたオーブンで30～40分焼く。

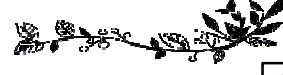
山本さんおすすめ♪



スポンジが冷めたらスライスして、クリームやフルーツなどで飾って召し上がれ!(^^)!



簡単たまごトースト



【材料※3～4人前分 用意するもの】

- 食パン3～4枚
- ゆで卵×3～4個
- マヨネーズ(お好みで♪)
- 塩or塩コショウ(お好みで♪)
- ボウル

- ①ゆで卵を作る。
皮を剥きボウルに入れてお好みの食感に潰す。
- ②①にマヨネーズ・塩or塩コショウで味を整え
食パンに適量を乗せる。
- ③オーブントースターで焼く。
卵の部分がきつね色になってきたら“完成”です。

都築さんおすすめ♪



アレンジとしては…とろけるチーズ・ケチャップなどがオススメです♪

◆◆◆◆◆はるのたべものクイズ おやこでたのしんでね♪◆◆◆◆◆ ? ?

※なまえわかるかな? むりえもしてね♪



た □ の こ



い □ ご



防災通信 第一号

保健給食委員会おすすめの火を使わない安全レシピを紹介させていただきます。

袋に入れて混ぜるだけなのでとってもかんたんです♪



お子さまと一緒につくってみませんか？

火を使わない☆災害時に役立つレシピ



★ポリ袋で簡単ソイサラダ★

【材料※2～3人前分】

二宮さんおすすめ♪

- ・大豆ドライパック 1缶140g
- ・ツナコーン水煮缶 1缶110g (ツナだけでもOK)
- ・しょうゆ ・塩コショウ 少々

①大豆を袋に入れて潰す。

コップの底を使って利用すると簡単につぶせます。

③ ②にツナコーン水煮缶をそのまま水を切らずに入れて軽く揉み、マヨネーズと塩コショウ、しょうゆをお好みで混ぜて完成！

大豆は、缶詰でもパックのものでもOK！災害時は袋のまま空き缶等に入れて食べると洗い物ゼロになります☆

★豆苗とナッツのカレーマヨサラダ★

鳥羽さんおすすめ♪

【材料※1～2人前分】

- ・豆苗 1/2 ・MIXナッツ 50g
- ・桜エビ 大さじ1 ・カレー粉 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3 ・砂糖 小さじ1

◇豆苗とナッツをざく切りにして全部袋に入れてシャカシャカふるだけ。

火を使わないから安心してお子さまと一緒にできますよ！

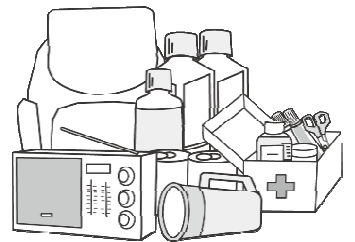
備えは大丈夫？

南海トラフ巨大地震は今後30年以内に70%から80%の確率で起こるとされています。

地震や台風、豪雨などの被害を軽減するためには日ごろの備えが大切です。

- 家具の固定や置き方は大丈夫ですか？
- 非常袋の準備・中身のチェックは大丈夫ですか？
- 食料・飲料・生活必需品の備えは大丈夫ですか？
- 避難場所・避難経路の確認は大丈夫ですか？

※万が一に備えて準備・確認をしましょう。



PTAでは、子どもたちが安心して学校生活をおくれるように、災害時に備え以下の防災用品を寄贈し用意しております。

- ランタン ○災害用カイロ ○アルミマット
- アルミブランケット ○ブランケット

