

# 食育通信 2月号

令和5年2月発行  
柏市立富勢中学校

立春が過ぎ、暦の上では春がやってきました。まだまだ寒いとはいえ、春はもうすぐそこです。たくさん食べて、丈夫な体をつくって下さいね。

## 残菜・残乳0週間 結果発表

残菜・残乳0週間のご協力ありがとうございました。  
結果をご報告します。

学年	1位	2位	3位
1年生	4組	1組	2組
2年生	3組	5組	1組
3年生	4組	3・5組	1・2組
特別賞	あすなろ1組	全日完食でした★	

1年4組、あすなろ1組は全日完食でした。素晴らしいです！

1位にはなれなかったのクラスも積極的に呼びかけ、また協力してくれました。普段からたくさん食べられる人はさらに多く、普段はあまり食べられない人も、いつもより少しでも多く食べようと頑張ってくるのが伝わってきました。

全校での残菜量は次の通りです。

### 1日当たりの残菜・残乳量 (kg)

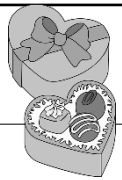
2学期平均	1/24 (月)	1/25 (火)	1/26 (水)	1/27 (木)	1/30 (金)	5日間平均
19.3	10.0	10.0	13.2	7.6	6.5	9.46

2学期平均残菜量の半分以下になりました。12月の平均残菜量から考えると、5日間で約49.1kgの残菜を削減したことになります。ごはんで換算すると、258杯分の削減になります(ごはん1杯190gとした場合)。また、残菜・残乳0週間が終わった後も、残菜・残乳が少ない日が続いています。本当にありがとうございます。

私たちは食事を通して、体はもちろん、心も育てています。生きる上でとても大切な食事について、これからも時折考えてくれるとうれしいです。

## ★スイーツレシピ特集☆

もうすぐバレンタイン。給食のスイーツレシピを公開します♪



### ガトーショコラ

10日の給食

材料	分量(4人分)
ミルクチョコレート	80g
有塩バター	40g
卵	1個
砂糖	25g
薄力小麦粉	25g
アルミカップ	4個

#### 【下準備】

- ・バターは常温に戻して柔らかくしておく。
- ・オーブンは180℃に予熱しておく。

#### 【作り方】

- ①チョコレートを湯せんにかけて溶かす。  
※お湯がチョコレートに入らないよう注意！
- ②ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③溶かしたチョコレートとバターを加えて更に混ぜる。
- ④小麦粉をふるいながら加え、さっくり混ぜる。
- ⑤アルミカップ4個に分け入れ、予熱したオーブンで約15分程度焼く。  
※温度や焼き時間はオーブンによって変わります。  
焼き上がりに串を刺して、焼き加減をチェックしましょう。  
串に生地がくっついてこなければOK！

### ！ 注意 ！

小麦粉は生のままでは食べられません。  
生焼けだとお腹を壊してしまうので  
しっかり火を通しましょう！



### 16日の給食

### チョコチップクッキー

食物繊維たっぷりのオートミールを使っています。

材料	分量(30枚分)
オートミール	120g
薄力粉小麦粉	120g
きび砂糖	90g
塩	ひとつまみ
チョコチップ	60g
はちみつ	25g
オリーブオイル	90g
豆乳	30g
重曹	5g
水	40g

#### 【下準備】

- ・オーブンは200℃に予熱しておく。
- ・オートミールはフードプロセッサーにかけて細かくする。

#### 【作り方】

- ①重曹は水で溶いておく。
- ②オートミール・薄力粉・きび砂糖・塩・チョコチップをよく混ぜる
- ③オリーブオイル・はちみつ・①の重曹水・豆乳を加え混ぜる。
- ④③の生地を30個程度に分けて丸め、クッキングシートを敷いた鉄板にのせる。
- ⑤予熱したオーブンで約10分程度焼く。  
※温度や焼き時間はオーブンによって変わります。  
様子を見ながら加減してください。

### ！ 注意 ！

焼くと広がります。クッキー同士がくっつかないように間隔を広くとりましょう。

### コラム：小麦粉の「薄力粉」と「強力粉」の違いって？

お菓子作りに欠かせない「小麦粉」。いざ買おうとすると、「強力粉」「薄力粉」など、種類が沢山あって、どれを買えばいいのか迷ってしまいますね。

小麦粉には、「グルテン」というたんぱく質が含まれます。グルテンの量が少ない小麦粉を「薄力粉」、多いと「強力粉」になります。このグルテンは、生地に粘りやコシを与えます。そのため、多いとしっかりした噛み応えに、少ないとサクッと軽い仕上がりになります。パンのように噛み応えがほしい料理を作るなら強力粉を、ケーキやクッキーなどのお菓子を作りたい時は薄力粉を選ぶと良いですよ。

