

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。

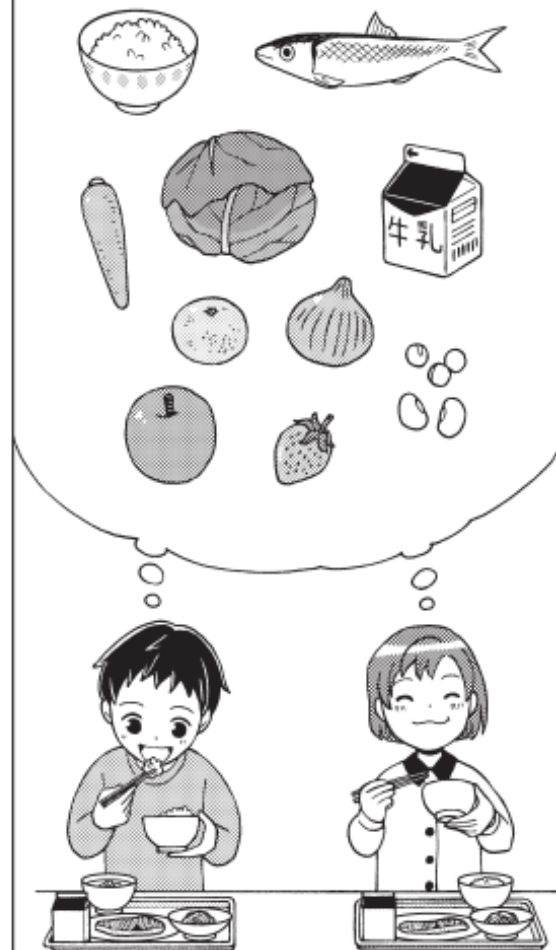
季節の変わり目には、体調を崩しやすくなります。丈夫な体作りのためには、何か特別なものを食べる必要はなく、毎日の食習慣を整えることが大切です。

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

★給食スイーツレシピ☆

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

14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。
- ・ オープンは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！



コラム：なぜ焼き菓子焼き上がりに串を刺すの？



ガトーショコラなどの小麦粉を使ったレシピだと、よく「焼き上がりに串をさして生地がくっついてこないか確認しましょう」とあります。なぜでしょう？

それは、小麦粉の生焼けを防ぐためです。生地がくっついてくる＝火がまだ通っていないということ。火がしっかり通ると、生地がしっかり固まって、串にくっついてこなくなります。

ではなぜ小麦粉の生焼けを防がなければいけないのでしょうか？

人間は生の炭水化物を消化できません。生焼けの小麦粉や生米など、炭水化物を生で食べると、消化不良を起こし、お腹を壊してしまいます。小麦粉を扱うときは、中までしっかり火が通ったことを確認しましょう。

なお、生焼けの小麦粉で、特に注意したいのがフォンダンショコラのレシピ。フォンダンショコラはチョコレートの焼き菓子で、中からチョコがトロッとあふれだすのが特徴です。

フォンダンショコラのレシピは大きく分けて2種類あります。

一つは、ガナッシュチョコを中心部に埋め込んで、トロっとしたチョコを表現する方法。

もう一つは小麦粉が固まらないように、中心まで焼かないレシピ。

しかし、中心部まで焼かないということは、生の小麦粉が残っているということ。また、加熱が足りないと、卵などについていた雑菌が残ってしまい、繁殖することもあります。お腹を壊さないようにするためには、小麦粉の分量をごく少なめに調整したり、新鮮な卵を使ったり、たくさん食べ過ぎないようにしたり、焼きあがってすぐに食べるようにしたりといった、様々な工夫が必要になります。

フォンダンショコラを作るのであれば、ガナッシュチョコを中心部に埋め込むレシピを選ぶようにしましょう。

せっかくスイーツを作るなら、安全に作りたいもの。インターネット上にはリスクのあるレシピもあるため、注意が必要です。どれを選べばいいかわからない時は、企業や公的機関など、プロが発信しているレシピを選ぶようにすると、安全性の高いレシピになりますよ。

