

# 給食だよ

令和2年7月17日 1学期号  
 荒川区立汐入こども園  
 園長 大山 祐子  
 栄養士 葛西 喜実



採れたてピーマン、食べてみようかな...

汐入こども園に元気な子どもたちが帰ってきて、1か月が過ぎました。子どもたちはこども園での新しい生活様式を受け入れ、丁寧に手を洗う姿やお話し控えめに食事をしている姿を見せてくれています。

園庭では、きゅうりやなす、ピーマン、いんげんなどの夏野菜が収穫の時期を迎え、収穫すると子どもたちが2階にある調理室を訪れ、「おいしく作ってください!」とお願いしています。

採れたての野菜はほんのりと甘く、「おいしいー!」と喜んで食べています。

こども園で提供しているおやつは、手が込んでいるものもありますが、短時間で簡単にできるものがあります。その中から、ご家庭にありそうな食材で簡単にできる「かんでんゼリー」と「ちんすこう」のレシピを紹介いたします。

## かんでんゼリー

ジュースの種類を変えて、いろいろな味を楽しみましょう

### 【材料】 幼児10人分

|            |      |
|------------|------|
| 水          | 200g |
| 粉かんでん      | 4g   |
| 砂糖         | 60g  |
| 果汁100%ジュース | 500g |
| 果物缶など      | お好みで |



子どもたちの食べ具合から、以前、家庭配付用献立表でお知らせした分量から変更しています。砂糖の分量は、ジュースの甘さをみて、加減してください。



### 【作り方】

- ①鍋に水を入れ、粉かんでんを加えてよくかき混ぜ、加熱する。①で加えた粉かんでんをしっかり煮溶かす。
- ②ジュースに砂糖を加え、温めておく。
- ③①の火を止め、温めた②を2~3回に分けて加えて混ぜる。  
(②が冷たいと溶けていたかんでんが固まってしまい、うまく固まらなくなってしまいます。)
- ④火を止め、耐熱のコップやカップに分け入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



ラードの代わりにサラダ油を使って簡単に

## ちんすこう



### 【材料】 幼児5人分(約10個分)

|         |     |
|---------|-----|
| サラダ油    | 30g |
| 砂糖または黒糖 | 30g |
| 小麦粉     | 75g |



### 【作り方】

- ①ボールにサラダ油と砂糖を入れてよく混ぜ、さらに小麦粉を加えさっくりと混ぜる。
- ②混ぜ合わせた生地を小さく丸めてつぶしたり、伸ばして切り分けたり、型で抜いたりお好みに形にして、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③170℃に予熱しておいたオーブンで、13~15分で焼く。  
※崩れてしまわないように、焼きあがったら粗熱が取れるまで触らないようにしましょう。  
※“塩ちんすこう”はこの生地に塩0.4gを加えています。

## ~ ご家庭でのおいしいレシピを教えてください ~

ご家庭で「おいしい!」「また作って!」と言われたり、苦手な食材だけこの料理だったら食べてくれる、そんな家庭料理はありませんか?

こども園では、ご家庭でおいしく食べているお料理をご紹介いただき、みなさんと共有したり、給食の新献立として子どもたちに提供したいと考えています。

別添の様式に、ご記入いただき写真を添えて、ぜひ、こども園までお知らせください。お待ちしております。