

食育だより

大阪市立北鶴橋小学校

給食の献立から、おやつにおすすめのものを紹介します。お休みの間に、子ども達と一緒に作ってみるのはいかがでしょうか。

給食の量を基本に、作りやすい量で紹介しています。食材や調味料の量は、好みで調整してください。また、食物アレルギーのある場合は、アレルゲンに注意してください。

【おやつにおすすめの献立】

◇桃のクラフティ

作り方

- ①白桃(缶詰)の汁をしっかりときる。
- ②卵、生クリーム、砂糖を混ぜ、その中にふるった小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。
- ③耐熱の容器(グラタン皿など)にコーンフレークをしき、その上に生地を流し入れる。
- ④トースター(15分程度)や、コンロのグリルで焼き目がつくまで焼く。



材料

| | |
|---------------|------|
| 白桃(缶詰) | 290g |
| ※白桃以外でも大丈夫です。 | |
| 小麦粉 | 40g |
| 卵 | 1こ |
| 生クリーム | 80ml |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| コーンフレーク | 30g |

グラタン皿に2皿分できます。

◇変わりピザ

作り方

- ①ツナはしっかりと油をきる。
- ②ツナ、コーン、ピーマン(細切り)、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮の上に②の具をのせる。
- ④トースターやホットプレートで焼く。

材料

| | |
|--------|------|
| ぎょうざの皮 | 30枚分 |
| ツナ缶 | 150g |
| コーン | 120g |
| ピーマン | 60g |
| ピザソース | 60g |
| 細切りチーズ | 150g |

◇ういろう

作り方

- ①上新粉、砂糖、水を混ぜ合わせる。
- ②①を耐熱容器に入れ、20分～30分間蒸す。
- ③蒸しあがったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし、切り分ける。

*給食では、かぼちゃのペーストや抹茶の粉末を加えて、違う味のういろうも登場しています。

材料

| | |
|-----|-------|
| 上新粉 | 100g |
| 砂糖 | 50g |
| 水 | 100ml |

成長期の子どもたちにとってカルシウムは大人よりも多くとる必要のある栄養素です。

小魚や牛乳にはカルシウムが多く含まれます。食物アレルギーでない場合は、

「小魚をおやつに食べる」「コップ1～2杯の牛乳を毎日飲む」

などで、カルシウムをしっかりとるように心がけてください。



「調理や食事の前には石けんなどを使って
手をきれいに洗いましょう」