

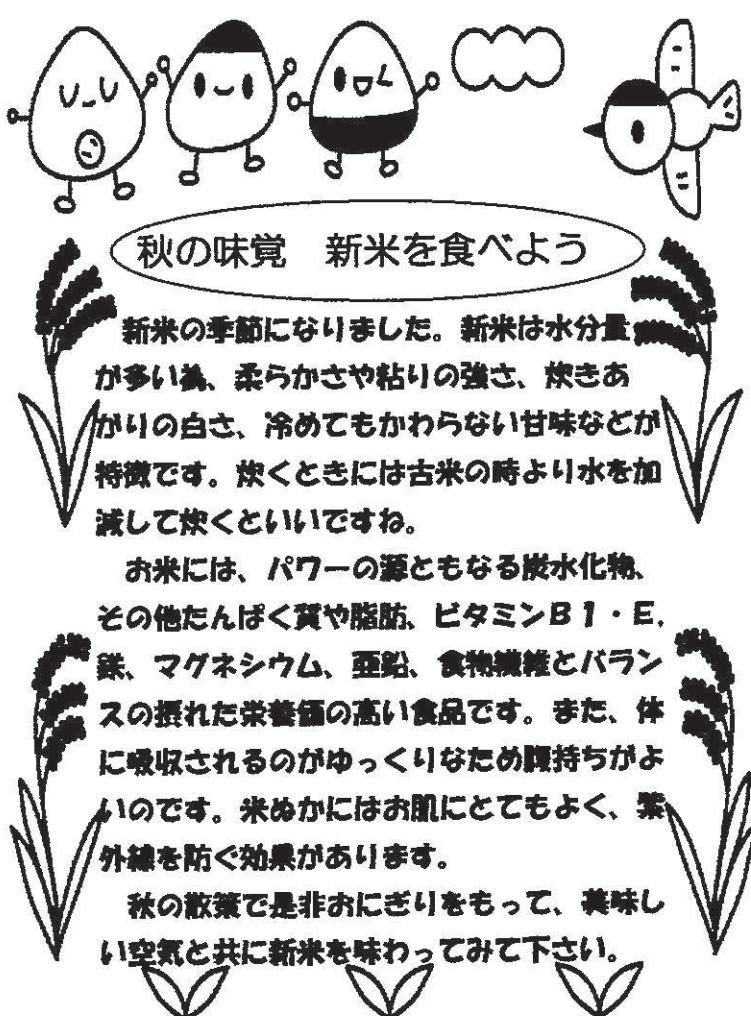
給食だよい

12月号

2018.11.30

さかえ保育所

秋も深まり、野山が赤や黄色に彩られる季節となりました。園のいちょうもきれいな黄色に彩られています。朝晩の寒暖の差が身にしみ、急激に気温や湿度が低くなり温度調整をとりにくくなり風邪を引きやすくなります。温かい食べ物や季節のお野菜でしっかりと栄養をとって、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



地産地消とは？

「地産地消」とは地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

〈広島の主な出産量の多い食べ物〉

広島といえば…牡蠣ですよね。今からが一番おいしい時期になります。生産量日本一です。レモン・わけても日本一となっています。

他には、広島菜・みかん・はっさく・なし・ぶどう・耶・あなご・ちいめんなどが多く生産されています。

【ひろしま給食100万食プロジェクト】

広島ならではの給食メニューを開発し、給食に取り入れることで保育園・学校・家庭・地域が一体となった食育推進する広島県の取組みです。今回、日本一生産量の多いレモンを使った「レモンケーキ」を紹介します。広島産のレモンを使って作ってみて下さいね♪

ひろしま給食100万プロジェクト
で紹介されたレシピです！



《材料》 4人分

- 小麦粉 ······ 60g
- ベーキングパウダー ··· 小1/3
- 上白糖 ······ 30g
- バター ······ 6g
- 紅花油 ······ 大1 1/2
- たまご ······ 小1個
- 牛乳 ······ 20ml
- レモン(皮・汁) ·各1/2個

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ② レモンは汁を絞る。レモンの皮は、厚めにむいでみじん切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖・油・溶かしバター・牛乳・レモン汁を入れ、よく混ぜる。
- ④ レモンの皮・①を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、180度のオーブンで20分くらい焼き、できたら切り分ける。

