



# 給食だより

暑い日が続きますね。7月はとうもろこしの皮むき、アイスクリームづくり、もみうりのクッキングなどを行いました。梅シロップが出来上がったので、暑い日に冷たい梅ジュースがおいしいとよく飲んでいきます。さくら組さんと作った梅干しも完成が近づいてきました。子どもたちも出来上がりが待ち遠しく、しそを入れて赤くなったびんの様子を観察しています。しそでゆかりも作ります。みんなで食べるのが楽しみです♪

## 【七夕の行事食】

ケーキ型を使って散らし寿司を成形し、上にのりや星形の野菜（にんじん、おくら、かぼちゃで作ったシート）をのせたすしケーキでした。華やかな見た目誕生日みたい！と盛り上がりました。鶏のから揚げ、もみうり、すまし汁、おやつはフルーツポンチでした。フルーツポンチはすいかとメロンを器にしました。幼児さんはギザギザのすいかの器に興味津々で、「どうやってやったの？」と聞きに来る姿がありました。みんな好きなものをいっぱい食べて大満足でした🍓

## 【誕生会】

7月は、そらのRくん、Hくん、Sちゃん、やまのRくん、Mくん、Hちゃん、すみれのKちゃん、Tくん、たんぼぼSちゃんのお祝いをしました。Rくんのリクエストケーキは、ココアケーキにクリーム、みかん、もも、こんぺいとうのケーキでした。

## 献立紹介🍓 米粉の蒸しパン完全版

米粉蒸しパンに使用する米粉は、製菓用と書いてあってもうましくないことがあります。富澤商店などの製菓材料店の製菓用米粉、菓子用米粉を使った方がうまく膨らみやすいです。（粒子が細かいのが特徴。有名なものはリファリーヌやミズホチカラなど。保育園では新潟製粉のパウダーライスにしてから安定して膨らむようになりました。）うましくない米粉の特徴は、吸水力が高く、水分を入れると非常に硬くもったりした生地になります。分量通りの水分を入れてホットケーキ生地のようにさらっと流れ落ちない場合は蒸しパンに向きません。（から揚げの衣、お団子やトッポギ、お好み焼き、保育園レシピのかぼちゃもちのような膨らませないものに使ってください。）米粉生地をケーキのようにオープンで焼くと、表面がおせんべいのように固くなり、風味もおせんべいのようなになるので、蒸しがおすすです。

小麦粉の蒸しパンと比べてベーキングパウダーは多め。米粉はだまになりにくくしっかりませませしても大丈夫。ぜひお子さんとませませ作ってみてください。豆乳は水でもなんでもOKです。

### ●材料（作りやすい量）

米粉	200g
砂糖	50g
BP	9g
豆乳（無調整）	250g
油	5g

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるうか混ぜておく。（お好みで無糖ココア5～10g、きなこ10g、抹茶2g、黒糖を砂糖の半分置き換えてつくってみてね。抹茶やココアは茶こしでしっかりふるってね。）
- ② 粉類が入ったボウルに豆乳、油を入れてよく混ぜる
- ③ クッキングシートを敷いた好きな容器に入れて蒸し器で15分前後蒸す