



11月給食だより



東京都立七生特別支援学校長
校長 黒澤 一慶

感謝の心でいただきましょう

わたしがいただく毎日の食事は、生き物の命や、自然の恵みによってできています。また、食事が出来上がるまでには、見えないところで多くの人が関わっています。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

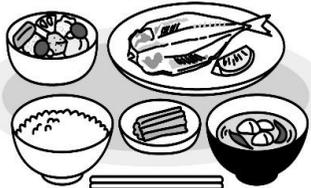
感謝の心を大切に



11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



和食は、ユネスコ世界文化遺産に登録されました。

給食では、季節感のある献立と、かつお節と昆布でとったおいしいだし汁で、和食の良さを子供たちに伝えています。

11月の献立から料理を紹介

* 杏仁豆腐 *

【材料 4人分】

- 粉寒天 2g
- 水 80cc
- グラニュー糖 大さじ1
- 牛乳 100cc

シロップ

- グラニュー糖 大さじ1
- 水 80cc
- レモン果汁 小さじ1/2
- 白桃缶詰 80g
- 黄桃缶詰 80g

【作り方】

- シロップをつくる。
グラニュー糖と水を加熱し、沸騰したらレモン果汁を加える。粗熱をととり、冷蔵庫で冷やす。
- 寒天に水を加え、かきまぜながら2分ほど沸騰させる。グラニュー糖を加え溶かす。温めた牛乳も加える。
- 角バットに流し入れる。(1cm位の厚さ) 冷蔵庫で冷やし固める。
- 包丁を入れひし形に切る。
- 杏仁豆腐とシロップ、缶詰を合わせ盛り付ける。

本来は、杏子の仁(よい香りがする)をすりつぶして入れるそうです。

七生の給食は、杏仁やアーモンドエッセンスを使わないレシピです。

また、杏仁豆腐を固める粉寒天は、しっかり沸騰させないと固まらない性質があるので、注意が必要です。