



# 元気もりもり食育コーナー ㊿

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

## 「おはなし給食」



「おはなし給食」をご存知ですか。小中学校の給食では本に登場する料理や物語にちなんだ料理を再現しています。主に、読書旬間などに各校の図書館とコラボして実施しています。本を展示して紹介、お昼の放送では料理を味わいながらおはなし給食の説明も行っています。皆で楽しく味わうことでより給食時間が充実し、本に興味を持つきっかけにもなっています。

### 茅野市図書館へ行ってみよう

おはなし給食展示

5/27(土)～7/20(木)

茅野市図書館では各小中学校で実施した「おはなし給食」の本とレシピを紹介します。レシピはお持ち帰りいただくことができます。ご家庭でも作ってみてください。



### ぐりとぐらのカステラ

～絵本「ぐりとぐら」(福音館書店) から～



材料 (8人分) 1人分エネルギー 107kcal

小麦粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2
たまご	4個
さとう	40g
はちみつ	20g
牛乳	小さじ2

#### 作り方 (19cm丸形1個分)

- |  |   |
|--|---|
| ①オーブンを170度で余熱する。   | ④③に粉類を加え、ゴムべらで切るように混ぜる。                                     |
| ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。  | ⑤オーブンシートを敷いた型に生地を入れ、170℃で約30分焼く。(中心に竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。) |
| ③ボウルにたまごを割りほぐし、さとうとはちみつを加えてハンドミキサーで5分くらい泡立てる。牛乳を加え、さらに1分くらい泡立てる。 | ⑥冷めたら食べやすい大きさに切る。   |



### 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

6月は「食育月間」です。野菜の栽培に適した時期になりました。栽培活動も食育です。畑はもちろん、庭や鉢植えなどで野菜を作って食べましょう。