

クッキー作りをしました

クラスごとに型、生地に入れる材料、トッピングの材料を考えました。クッキー生地を平らに延ばし、型を押し当て星やハートに抜いたり、焼いた後にトッピングしたり、楽しくできました。自分で作ったクッキーを嬉しそうに食べていました。

＊お家でも作ってみて下さい

旬の食材（八朔）

「八朔」は旧暦の8月1日のことで、昔はその時季から食べられるようになったと言われています。現在は12月から2月に収穫され、2月から3月に食べごろを迎えます。適度な甘さと酸味、苦味があるので、サラダの具材としてもおいしく食べられます。

3月 食育だより

ちゃんこ鍋は誰が作る料理でしょうか？

- ① マラソン選手 ② 野球選手 ③ お相撲さん

答え ③番

＊お相撲部屋で食事を作る当番の力士を「ちゃんこ番」

ちゃんこ番が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」と呼びます。具たくさんで栄養バランスがよい鍋料理は、お相撲さんの食事の定番です。

オートミールクッキー

材料（1人分）

小麦粉 15g オートミール 5g マーガリン 10g 砂糖 7g
卵 5g 干しぶどう 3g レモン果汁少々 バニラエッセンス少々

作り方

- ① 小麦粉・砂糖・マーガリンを入れて混ぜる。
- ② 溶き卵を①に入れて混ぜ、干しぶどうを入れてひとまとめにする。
- ③ 天板にクッキングシートを敷きスプーンで落とし170℃で20分焼く。