



令和6年度  
めばえ学園

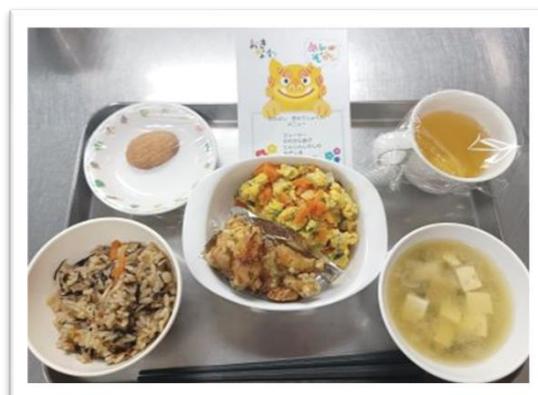
# 食育のじかん

No.1

8月から食育Dayがはじまりました。今年度は8月から2月で月に1度実施します（11月は除く）。食育Dayはアレルギー児対応食になります。楽しみにしてくださいね。

## メニュー

- ・じゅーしー
- ・鶏の海苔から揚げ
- ・人参シリシリ
- ・みそ汁
- ・リンゴジュース
- ・ちんすこう



## ☆料理の由来☆

今月の食育Dayは沖縄の郷土料理です

「じゅーしー」 …沖縄の炊込みご飯（クファージュシー）で元々冬至に食べる行事食の一つです。

「ちんすこう」 …ちん（珍しい、高価な）すこう（おかし）の意味で、小麦粉・ラード・砂糖を混ぜて焼き上げたお菓子です。



## ☆ちんすこうの作り方☆

<材 料> ・薄力粉 60g ・三温糖 25g ・キャノーラ油 25g

<作り方> ①ボウルに材料を入れて全体がまとまる程度に混ぜる。

②①を10等分に丸めてクッキングシートを敷いた鉄板に並べる。

③170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

※生地を混ぜすぎるとまとまらなくなります。

※焼きたては柔らかいですが冷えると硬くなります。

