

# ぱくぱく だより

平成 29 年度

8 月号



眩しい太陽のもと、朝顔やひまわりが元気いっぱい咲き  
よいよ夏本番を迎えました。子ども達は賑やかなセミの声を聞  
きながら、夏の自然にいっぱいふれ伸び伸びと楽しく過ごして  
います。この時期は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給と、  
適度な塩分補給で熱中症を予防しましょう。また日中長時間屋  
外にすることは危険です。夏はお祭り、プール、バーベキュー  
と子ども達が大好きな行事が目白押しですが、子ども達の体  
は大人に比べ体力の消耗が早いです。涼しいところで休憩をと  
りながら良い夏の思い出となるよう楽しみましょう。

## 今月の 二十四節気

立秋(りっしゅう) 8月7日頃

暦の上での秋です。まだまだ  
厳しい暑さも残っており、この日  
以降の暑さを残暑と呼びます。  
夕方の涼やかな風に、秋の気  
配が感じられる頃で、「秋立つ」  
とも言います。

処暑(しよしょ) 8月23日

暑さが和らぐ頃。8月の暑い最  
中に吹く涼風が秋の訪れを感じ  
させます。朝晩の涼しさ、虫の  
鳴き声の変化、草木の様子など、  
少しずつ静かに秋が近づいてき  
ます。



《毎月19日は食育の日です》



てんさい糖



給食では、『てんさい糖』といってビート(てん菜・砂糖大根)が原料となっている砂糖を  
使用しています。体内への吸収がゆるやかで体にやさしい砂糖です。またオリゴ糖やミ  
ネラル類が多く含まれているのが特徴です。オリゴ糖は腸の中で働くビフィズス菌の栄  
養源となり、お腹の調子を整えてくれます。

てんさい糖が茶色い理由・・・

砂糖をつくるとき、原料の「てん菜」から糖분을抽出し、ろ過して煮詰めたあと、結晶と糖  
蜜に分けます。それぞれを乾燥させると、結晶は上白糖・グラニュー糖になり、糖蜜は  
「てんさい糖」になります。茶色い色は、蜜を含んだまま高温で乾燥させた天然の色です。  
「てんさい糖」の甘さはまろやかですので上品な甘さに仕上がります。お菓子で活躍する  
のはもちろん、お料理に使うと、コクや照りを出してくれます。

## てんさい糖を使ったクッキー



【作りやすい分量】

- ・薄力粉・・・180g(ふるっておく)
- ・てんさい糖・・・75g
- ・無塩バター・・・90g(常温に出しておく)
- ・卵・・・1個(常温に出しておく)

《作り方》

- ①ボールにバター、てんさい糖を入れホイッパーで白っぽくなるまですり混ぜます。
- ②溶いた卵を数回に分け加え、その都度しっかりと混ぜ合わせます。
- ③粉を加えさっくり粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④ラップに包み冷蔵庫で、最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で6mmに伸ばし、型抜きで抜きクッキングシートを敷いた天板に並べ焼成します。  
(170℃10～15分)

