

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 10 月 30 日
栄養教諭 足立愛美

給食試食会

10 月 23 日（金）に、給食試食会を行いました。調理員から、献立の紹介と調理の工夫について、栄養教諭から給食の安心・安全面、献立作成上の配慮点などについてお話ししました。

～参加された保護者のみなさまからのご意見・ご感想～

- 本日いただいた中でとてもおいしかったのは、小松菜と油揚げの煮びたしです。野菜の食感と素材の味がしっかりしていて、野菜が好きではない人でも食べることができそうだと思います。
- 給食室の様子をビデオで見せていただき、食材や調理が安全で衛生的に管理されていることが分かり、安心しました。
- 手間がかかって、味つけもちょうどよく、栄養たっぷりの給食を作っていただき、感謝します。野菜は 3 回洗い、人の手で野菜を大量に切っていること、予想以上の衛生面の配慮に驚きました。
- 子どもの好きなメニューも「楽しみ」として大切ですが、せっかくなので家では作りにくいような、昔ながらの和食メニューをこのまま続けていただきたいです。

100 名ほどの保護者の方にご参加いただきました。参加されたみなさまには、配膳等、試食会のスムーズな運営にご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。いただいたご意見は、今後の給食に生かしてまいります。

今月の給食から

10 月 6 日（火） さといものコロッケ

煮物や汁物に使うことの多いさといもですが、コロッケにすると、とろけるような食感が楽しめます。コロッケのソースには、八丁みそを加え、いつものコロッケとは少し味を変えました。献立表には「いものコロッケ」と記載し、何のいもを使うのか伝えなかったため、考えながら食べる姿が見られました。



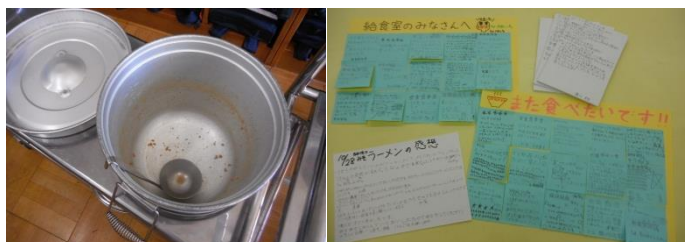
10 月 27 日（火） さんまのしょうが煮

給食室で 2 時間半、じっくり煮て骨までやわらかく仕上げました。魚の骨に苦手意識のある子や、煮魚を食べ慣れていない子もいましたが、こうした料理に少しずつ慣れていってほしいと思っています。全体的にととてもよく食べていました。

10 月 28 日（水） 香りたつみそラーメン

給食の献立は普段、栄養教諭が考えていますが、この日は給食室のチーフが作り方を考えた、ラーメンを出しました。ラーメンが好きなチーフが、研究を重ね、考案した料理です。

給食後、からっぽになった食缶と、子どもたちからのうれしい感想が給食室に届きました。



給食食材（生鮮食品）の産地

10 月 28 日（水）

豚肉（茨城）しょうが（高知）
 にんにく（青森）にんじん（北海道）
 キャベツ（茨城）きゅうり（群馬）
 長ねぎ（東京）もやし（群馬）梨（鳥取）

たてわり給食

今月は、交流給食がありました。3・4年、1・6年、2・5年という組み合わせで二つの学年が一緒になり、たてわり班の仲間と給食を食べました。

1年生用のパンを配りながら、そのパンの小ささに驚く給食当番の6年生。実は、必要なエネルギー量が異なるため、学年によってパンや、魚の切り身などの大きさが違います。

初日は、上学年のお兄さんお姉さんが中心となって配膳が進められましたが、回を重ねると、上学年の姿を見た下学年の子どもたちも積極的に準備に参加していました。お互いを気遣う姿も見ることができました。



11月はお米の食べくらべをします

新米がお店に並ぶ季節になりました。来月の給食では、お米の品種を替えて食べる機会を設けます。普段の給食で使っているお米は、青森県産の「まっしぐら」で、ねばりが少なく、さっぱりとした味の品種だと言われています。11月の給食に使用する予定のお米は以下の通りです（1日ずつ出します）。

○コシヒカリ（新潟県産）

日本で一番食べられている品種だと言われています。味・香り・つや・弾力に優れ、特にねばりが強いことが特徴ですが、産地によっても食感や味がちがいます。

○あきたこまち（秋田県産）

コシヒカリよりもあっさりしていて、粒がしっかりしています。やや硬めに炊きあがります。

○ゆめぴりか（北海道産）

「日本一おいしいお米を」という北海道の人々の「夢」に、アイヌ語で「美しい」を意味する「ピリカ」を合わせて命名されました。もちもちとした食感で、お米の味がこいと言われています。

○ササニシキ（宮城県産）

しゃっきりした食感、あっさりした味で、おかずの魅力を引き立てます。和食との相性がよいと言われ、おすしやさんで、すしめしによく使われています。

普段何気なく食べているお米に目を向け、味わおうとしたり、自分のお米の好みを知ったり、家で食べているお米の品種にも関心を持ったりする機会になるとよいと思います。ご家庭でも話題にしていたらうれしいです。

給食のレシピ ～ごはんのお供になるおかず～

「鮭のみそ風味焼き」 4人分

焼いた鮭に、みそを加えた照り焼きのたれをからめます。

材料	生鮭（60g 切身）	4切
	塩	少々
	みりん・赤みそ	各小さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/3

- 1 鮭に軽く塩を振る。
- 2 フライパンに少量の油を熱し、鮭を焼く。
- 3 みりん～しょうゆを合わせておき、鮭に火が通ったらフライパンに加えて、鮭にからめる。

「じゃことこんぶのふりかけ」 4人分

かつおぶしと、塩昆布のうまみがギュッとつまんだふりかけです。歯ごたえがあるので、よくかむことにもつながります。

材料	ちりめんじゃこ	20g
	かつおぶし	小袋1袋（3g）
	塩昆布	ひとつまみ（3g）
	白ごま	大さじ1/2
	酢・みりん	各小さじ1
	砂糖	小さじ2

- 1 ちりめんじゃこを、フライパンで軽くいる。
- 2 塩昆布、ごまを加えて、調味料を手早く加えてからめる。
- 3 仕上げにかつおぶしを加える。