School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 28 年２月 29 日
栄養教諭　足立愛美

今月の給食から　３日間のみそ汁は…（２月８日～10 日）

今月は、３日間続けて「豆腐と油揚げのみそ汁」を出しました。子どもたちには、「3 日間のみそ汁は、具は同じだけど何かがちがう」とだけ伝え、考えながら食べてもらいました。「みそがちがう？」などと考えながら飲む子、２日目で「たぶんだしがちがうのではないか」といった子、「昨日の味を忘れてしまった…」という子もいました。そして最終日に種明かしをし、みそ汁のだしに使った食材が違うことを伝えました。

かつお節と
こんぶのだし

煮干し（かたくちいわし）と
こんぶのだし

焼きあご（とびうお）と
こんぶのだし

給食食材（生鮮食品）の産地
２月９日（火）
鶏肉（鳥取）
長ねぎ（千葉）
しょうが（熊本）
もやし（栃木
菜の花（千葉）
白菜（東京）
にんにく（青森）

普段何気なく口にしているものでも、どんな材料を使っているのか、どんな味がするのかなどと、料理を見直すきっかけを作りたいと考え、お米の食べくらべ（昨年 11 月）や今回の試みなどを行っています。今回子どもたちから「みそ汁がおいしい」という感想も多く聞くことができたのは、かつお節（煮干し等）＋昆布 のうまみの相乗効果もありますが、子どもたちの味わおうとする意識があったことも大きく関係していると思います。

隅田川ちゃんこカレー（２月 12 日）

墨田区のご当地カレー「隅田川ちゃんこカレー（すみちゃんカレー）」を出しました。かつおだしをベースに、こんにゃく、大根、ごぼう、油揚げ、鶏だんごなどの具材が入り、給食のいつものカレーライスとはまた違った味わいになりました。和風の具材も違和感なくまとめてしまうのがカレーの不思議です。

給食のカレーを作るときは、上学年用と下学年用でカレー粉の量を変え、辛さを調節しています。どの程度の辛さにするかは、子どもの意見を聞くようにしているのですが、同じ学年の中でも「からい…」という声もあれば、「もっとからくしてほしい！」という声もあり、どの程度の辛さにするか毎回悩んでいます。

給食のレシピ

「揚げさといものみそだれ」　８個分

煮物に使うことの多いさといもも、揚げると食感が変わります。昨年秋に出したとき、甘辛い味つけがとても人気でした。

材料
さといも　小８個
片栗粉　必要なだけ
はちみつ　小さじ 1/2
赤みそ・酒・みりん・水　各小さじ1

1　さといもは皮をむき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
2　はちみつ、みそ、酒、みりん、水を合わせて、フライパンに入れ、焦がさないように火にかける。
3　２が煮立ったら、揚げたさといもを入れて、全体にからめる。

「わかめとたまごのスープ」　４人分

シンプルな汁物なのですが、子どもたちからのリクエストが多い料理です。

材料
鶏ガラとかつお節でとっただし汁　500 cc
豆腐　1/4 丁
長ねぎ　1/3 本
塩・こしょう　少々
片栗粉　小さじ１
わかめ　10g
たまご　1～2個
しょうゆ　大さじ１弱
水　小さじ２

1　だし汁に、さいの目に切った豆腐を入れて煮る。
2　塩、こしょう、しょうゆで味つけし、水溶き片栗粉を加える。
3　溶きたまごを少しずつ加える。
4　仕上げに小口切りにしたねぎを加える。