

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 4 月 28 日
栄養教諭 足立愛美

新年度がスタートし、1 か月が経とうとしています。

心も体も大きく成長する小学校 6 年間。食の面から子どもたちの成長に関われることをとてもうれしく思っています。毎日の給食も、子どもたちにはただ食べるのではなく、料理を味わったり、どんな材料が使われているのか考えたりしながら食べてほしいと思っています。そうしたことが、自分の食をとらえ、考えることにつながっていくと考えているからです。今年度も、子どもたちが食を楽しむことを大切にしながら、さまざまな味や料理に出会えるような給食を目指していきます。

給食について

<安心・安全を第一に>

食材の安全、調理の衛生上の安全、食物アレルギーのある子どもたちの安全…。給食室だけでなく、食材納入業者や教職員と連携して食の安全に取り組んでいきます。給食の放射性物質検査および細菌検査も行っています。

<栄養面や食材への配慮>

文部科学省の学校給食実施基準に基づいて、献立作成を行っています。給食では、栄養面はもちろんのこと、さまざまな食材を使うようにしています。お肉ばかり、魚ばかりにならないよう、そして家庭でなかなかとりにくい豆類や海藻類なども献立に取り入れるように配慮しています。苦手なものも少しずつ食べられるようになってほしいと願いながら、調理法や味つけを工夫していきます。



<手作りにこだわって>

おかずや、デザートは給食室での手作りを基本にしています。また、給食では、化学調味料やインスタントのだしは使用していません。削り節や昆布、鶏がらなどを使って、だしをとっています。

<食を楽しむ・一人ひとりの食の世界を広げる>

毎月の献立には、旬の食材を使った料理、季節の行事食、世界の料理や、日本各地の郷土料理などを盛り込みます。また、子どもたちが考えた献立や、異なる品種（米、果物など）の食べ比べなども給食に取り入れていく予定です。こうした取り組みを通して、子どもたちが食を楽しみながら自分の食の世界を広げていってほしいと思います。

<給食は子どもの食事の 15%>

今年度の給食は約 170 回です。1 年間で子どもたちの食事にも占める給食の割合は 15%、残りの 85% は家庭の食事です。ぜひ、以下の点にご協力をお願いします。

- ・箸の持ち方…ときどき食べにくそうにしている姿を見かけます
- ・食事の手伝いや、一緒に料理をする時間を
- ・子どもたちが食べ慣れないものや、苦手なものも、たまには食卓に
- ・季節の行事食を一緒に作ったり、味わったりする機会を

給食でも季節の行事に応じた料理を出すことがありますが、本来の日程から少しずらす、アレンジした料理を出すなどしています。季節の行事の日には、ご家庭でぜひ楽しんでいただきたいと思います。

今月の給食から

4月17日(金) チキンカレーライス、コーンサラダ、いちご

1年生にとってはこの日がお茶小での初めての給食でした。「おいしい!」と笑顔で感想を聞かせてくれた子、野菜に苦戦している子、カレーを2度おかわりする子…おうちの方の作ったお弁当から、大きな転換を迎える子も多いのではないのでしょうか。

カレーライスは、昨年度、お茶小の好きな給食ランキングで第3位になったメニューです。一見シンプルな料理ですが、給食のこだわりがギュッとつまっています。

お茶小のカレーライスのひみつ

- ・ルーは、給食室で小麦粉をバターでいためて作る
- ・たまねぎは2つに分けて使う
(大きく切って具として使うものと、あめ色になるまで炒めてカレーに甘みを出すために加えるものがあります)
- ・隠し味にはちみつと、すりおろしたりんごを使う
- ・野菜は、鶏がらでとったスープで煮込む
- ・カレーの辛さを下学年と上学年で分けている



市販の固形ルーを使っていないせいか、家庭で食べるカレーとは見ためや味が少し違うのが給食のカレーです。

カレーの辛さは、上学年と下学年で分けてはいるものの、同じ学年の中でも「からい!」という子もいれば、「もっとからくしてほしい」という子もいます。全員にとってちょうどよいものを出すことの難しさを感じながらも、給食時間の子どもたちの声を聞き、給食にいかすようにしています。

・・・給食食材(生鮮食品)の産地・・・

4月17日(金)

たまねぎ (佐賀)	しょうが (高知)
じゃがいも (鹿児島)	にんにく (青森)
にんじん (徳島)	きゅうり (群馬)
キャベツ (愛知)	りんご (青森)
いちご (栃木)	鶏肉 (岩手)

給食のレシピ「チキンカレー」

最近、給食で出た料理の作り方を知りたい!という子がたくさん声をかけてくれます。このおたよりでも人気の給食レシピを紹介していきます。

(給食1食あたりの量を4人分に換算しています。水分や塩分は調節してください。)

油 小さじ2	鶏がらでとったスープ 300~400cc
にんにく、しょうが 少々(すりおろす)	塩 小さじ2/3
鶏肉 100g	しょうゆ、白ワイン 各大さじ1/2
カレー粉 少々(鶏肉に下味をつける)	ケチャップ、中濃ソース 各小さじ2
たまねぎ 1個(半分は薄切り、残りはくし型に)	【カレールー】
にんじん 1/3本(いちょう切り)	油 大さじ1
じゃがいも 1個(厚めのいちょう切り)	バター 15g
りんご 1/10個(すりおろす)	小麦粉 大さじ3
はちみつ 小さじ1/2	カレー粉 小さじ1



- 1 カレールーを作る。フライパンにバターと油を入れ、小麦粉を弱火で炒める。とろっとした状態から、さらさらになったらカレー粉を入れて仕上げる。
- 2 薄切りしたたまねぎを、あめ色になるまで炒め、すりおろしたりんごを加えて火を通す。
- 3 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、肉、残りのたまねぎ、にんじんを炒める。じゃがいもと鶏がらスープを加えて煮る。
- 4 はちみつ、塩、しょうゆ、白ワイン、ケチャップ、中濃ソースを加える。
- 5 一度火を止め、1のルーを少しずつ入れ、再び火をつけてとろみをつける。