

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 5 月 29 日
栄養教諭 足立愛美

5 月とは思えないほどの暑さに驚くような毎日ですが、子どもたちは元気いっぱい運動会の練習に取り組んでいます。「今日の給食は何ですか？」と聞かれることも多く、活動した分、いつにも増して給食時間が待ち遠しくなっている子もいるようです。

安心でおいしい給食を目指して ~このようにして給食を作っています~



給食室には、3つつながったシンクがあります。ここで水槽を替えながら野菜を3回洗い、汚れを十分におとします。



およそ740人分の野菜を、手作業で切ります。量が多いときには、機械で切ることもありますが、特に野菜のあえものの場合、機械で切ったものと、手作業のものとは味が違います。



鶏ガラでだしをとっているところです。鶏ガラ、かつお節、昆布など、その日の料理に合わせて、朝一番にだしをとっています。



ガーリックトーストを作っています。ガーリックバターをぬってオーブンで焼きます。



100ℓ以上入る大きな釜で、ポークビーンズを作っているところです。材料をよく煮こんだら、仕上げに粉チーズを入れるのがおいしさのポイント。まろやかになります。

給食室では、野菜を洗う時、材料を煮る時、そしてできあがった料理を学級ごとに分ける時など、作業が替わるごとに手洗いをし、エプロンを替え、衛生的な作業を心がけています。また、食中毒を起こさないために、食材や料理の温度管理を徹底しています。衛生基準を守りながら、日々、さまざまな料理を決められた時間までに作って提供する…当たり前のことですが、毎日が真剣勝負です。

給食室には、外から様子をのぞけるような窓がないため、残念ながら子どもたちは、どのように給食が作られているのかを目にすることがありません。子どもたちには、出された給食を何となく食べるのではなく、どんな人たちが、どのように給食を作っているのか、思い浮かべながら食べてほしいと願っています。6月から7月にかけては、調理員が給食時間に教室に出向き、給食調理の話をしたり、子どもたちから直接給食の感想を聞いたりして、交流する機会をもつ予定です。

今月の給食から

グリーンピースとそらまめのさやむき（1年生）

1年生が、給食に使うグリーンピースとそらまめのさやむきに挑戦しました。はじめは「どうやったらむけるの?」と戸惑っていた子も、徐々にコツをつかみ、夢中になってさやむきしていました。

生のグリーンピースは、味も食感も、冷凍のグリーンピースとは異なります。さやから出したばかりのまめをつかった料理は、この季節だけのごちそうです。



4年生のたまねぎを…

4年生が昨年度から育てていた、たまねぎが収穫の時期をむかえ、緑色の葉の部分を給食に使うことになりました。細かく切ってチャーハンに入れたのですが、炒めてさらに小さくなった葉は、子どもたちにはわかりにくかったようです。でも、食べ終えたお皿に、たまねぎの葉がまだ残っているのを見つけ、そっと口に運ぶ5年生の姿もありました。

北陸新幹線特集

今年3月に開業した北陸新幹線にちなんで、北陸新幹線が通る県の料理をいくつか出しました。「明日はどこの県の料理?」とたずねる子、「北陸新幹線乗ったことあるよ!」と教えてくれる子、「石川県に住んでいるおばあちゃんも、この料理作ってくれたよ」という子…給食から、話題が広がっていきました。

そぼろ状にした豆腐をごはんにまぜた豆腐めしや、れんこんのだんご汁など、普段あまり食べない料理も出しましたが、楽しみながら食べられたようです。



給食のレシピ「あじの香味揚げ」

(4人分)

あじ(生・開き) 50g 4切
酒、塩 少々
片栗粉 大さじ4

<たれ>

砂糖 大さじ1と1/3
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
酒、一味唐辛子 少々
長ねぎ(みじん切り) 1/10本

- 1 あじに、酒、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 2 たれの材料を合わせてさっと加熱し、1にかける。

旬の魚を、普段とは
違った味つけで
どうぞ!

給食食材(生鮮食品)の産地

5月13日(水)の献立
グリーンピースごはん
鮭の照り焼き
じゃがいものバター煮
具だくさんみそ汁

じゃがいも(長崎)
にんじん(徳島)
だいこん(千葉)
ごぼう(青森)
しょうが(高知)
えのきたけ(長野)
いんげん(千葉)
グリーンピース(鹿児島)
そらまめ(熊本)
鮭(チリ)