

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 7 月 17 日
栄養教諭 足立愛美

今月の給食から

とうもろこし (8 日)

当日の早朝に収穫された、とれたてのとうもろこしが届けられ、1 時間目に 2 年生が皮むきをしたものを、給食に出しました。粒の黄色い「ゴールドラッシュ」と、粒の白い「ホワイトショコラ」という 2 つの品種を食べくらべました。給食時には、2 種類のとうもろこしの味の違いを感じ取ろうと、味わって食べる姿がありました。



とうもろこしのひみつ

- ①ひげの数と、つぶの数が同じ。
- ②白い粒と、黄色い粒の混じったとうもろこしも売られているが、黄色い粒：白い粒＝3：1の割合である。
- ③水からゆでたときと、沸騰した湯に入れてゆでたとうもろこしでは、食感がちがう。

どれも「本当？」と言いたくなるような内容ですね。とうもろこしには、他にもさまざまなひみつがあります。ひみつを知って、よりおいしく、より楽しく味わいましょう。

たちうおのから揚げ 夏野菜ソース (9 日)

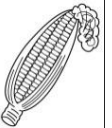
夏野菜ソースには、東京都でとれたズッキーニ、トマト、なすを使いました。都内で生産される野菜は、他県とくらべると、種類も生産量も多くはありませんが、近くで生産されたものは、より新鮮で、生産者の方の顔が見えます。

食材を買うということは、その生産者の方を応援する(買い支える)ことにつながります。安心・安全を前提にして、給食にどんな食材を選んで使うのか…価格だけでなく、食材の背景にも目を向けて、できることから少しずつ取り組んでいきたいと考えています。

給食食材(生鮮食品)の産地

7月8日(水)の献立

- ・たまごと野菜の雑炊
- ・ししゃもの二色揚げ
- ・とうもろこし



- たまねぎ(兵庫) にんじん(千葉)
- ほうれん草(群馬) 冬瓜(神奈川)
- とうもろこし(東京、千葉)
- ししゃも(アイスランド)
- 鶏肉(岩手) たまご(群馬)

マゴタチワヤサシイコニ

「マゴタチワヤサシイコニ」は、11 種類の食品群の頭文字をとったものです。



- マ…まめ(豆・豆製品)
- ゴ…ごま(種実類)
- タ…たまご(卵類)
- チ…ちーず(牛乳・乳製品)
- ワ…わかめ(海藻類)
- ヤ…やさい(野菜・果物類)
- サ…さかな(魚・魚介類)
- シ…しいたけ(きのこ類)
- イ…いも(芋類)
- コ…こめ(穀類)
- ニ…にく(肉類)

よく知られているのが「マゴワヤサシイ」の 7 つの食品群ですが、お茶小ではこれをさらに発展させて活用しています。1 日の食事では、この 11 種類の食品群を網羅すると、栄養のバランスが概ね調うと言われていています。

お茶小の雄飛の広場には、「マゴタチワヤサシイコニ」ボードがあります。毎朝、登校してきた子どもたちと、その日の給食に使う食材のマグネットを、このボードに分類しながら貼っています。これによって、給食でどの食品群が摂れるのかをとらえることができ、この日の給食の食材になかった食品群は、夕食に食べられるといいね、と伝えています。

マゴタチワヤサシイコニ、夏休みの食生活にもご活用ください。

おうちで作ってみませんか

一学期、子どもたちから、給食の作り方を知りたい！というたくさんの声をもらいました。渡した作り方を見ながら、家で作ったと教えてくれる子もいて、ご家庭で協力していただいていることに大変感謝しております。作る楽しさ、食べる楽しさが、子ども自身の「食」を育てていくことと思います。

一学期の給食の中から人気のあった料理をご紹介します。夏休みに、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。(以前のおたよりでも、給食のレシピをいくつかご紹介しています。過去のおたよりは、本校のホームページで見られます。)

給食のレシピ (材料は4人分です。)

「なすとトマトのスパゲティ」

なすが苦手だけど、これなら食べられた！という声をたくさん聞くことができました。なすを揚げることと、トマトソースに少し生クリームを入れることがポイントです。

材料 スパゲティ 4人分

なす 1・2〜1本(厚めの半月切り)
オリーブ油 小さじ1 にんにく 少々(みじん切り)
ベーコン 2枚(千切り) たまねぎ 小1個(うす切り)
エリンギ 1本(いちょう切り)
トマト 1/4個(角切り)
ケチャップ 大さじ1と1/3 トマトピューレ 100g
塩 小さじ1/2 こしょう、オレガノ 少々
粉チーズ 大さじ3 生クリーム 20cc

- 1 なすを素揚げする。
- 2 オリーブ油でにんにく、ベーコン、たまねぎ、エリンギを炒めて、塩、こしょうをし、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、オレガノを加えて煮る。
- 3 1と、粉チーズと生クリームを加える。
- 4 ゆでたスパゲティにソースをかけてできあがり。

「糸寒天のサラダ」

子どもたちにとっても人気のあるサラダです。糸寒天は春雨とは違った食感です。伊豆諸島の特産品でもあります。

材料 糸寒天 4g きゅうり 1/2本(千切り)

もやし 1/2袋 にんじん 2cm(千切り)

[ドレッシング]

ごま油、白ごま 各小さじ1 砂糖 小さじ2弱
しょうゆ、酢 各小さじ2 塩、一味唐辛子 少々

- 1 糸寒天をもどす。もやしはさっとゆでて、冷やしておく。
- 2 ドレッシングを作り、あえる。

「夏野菜のカレーライス」

一学期最後の給食に出す予定でしたが、悪天候のため残念ながら中止となりました。給食のカレーを楽しみにしていた子どもも多かったようです。夏野菜たっぷりのカレーは、普段のカレーとはまた違った味わいで、給食室おすすめの一品です。

材料 ごはん 4人分

油 小さじ1 にんにく、しょうが 少々(みじん切り)
豚肉 80g たまねぎ 1/2個(うす切り)
にんじん 3cm程度(いちょう切り)
トマト 1/2個(角切り) かぼちゃ 80g(角切り)
なす 1本(いちょう切り) ピーマン 1/2個(角切り)
とりがらでとったスープ 400cc 塩 小さじ1弱
しょうゆ、赤ワイン 各小さじ1
中濃ソース 大さじ1/2

[カレールー用]

バター 10g 油 大さじ1と1/3
小麦粉 大さじ3と2/3
カレー粉 小さじ1(辛さをみて入れてください)

- 1 油とバターで小麦粉を炒め、ルウをつくる。しばらく炒めて、さらりとした状態になったらカレー粉を加える(カレー粉は少し残しておく)
- 2 別の鍋で油を熱し、にんにく、しょうが、肉、たまねぎをよく炒める。なすと、にんじんも加える。
- 3 2にとりがらスープ、塩、しょうゆ、赤ワイン、中濃ソースを加えて煮る。途中でトマトも加える。
- 4 野菜がやわらかくなったら、かぼちゃも入れて煮る。
- 5 一度火を止め、1のルウを少しずつ加える。
- 6 再び火をつけ、とろみがついたら、仕上げにピーマンを入れ、残りのカレー粉も味をみながら加える。

夏が旬の野菜や、香味野菜、スパイスなどを料理に取り入れ、暑い日もしっかり食べましょう。夏バテ知らずの元気な生活を！

