

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 9 月 29 日
栄養教諭 足立愛美

給食委員が考えた献立が登場しました

今月は 3 日間、6 年 2 組の給食委員が考えた献立が出ました。「牛乳以外の飲み物と、それにあう献立」がテーマでした。これまでも「給食にジュースを出してください」という手紙が、パクパク通信ポストに入っていたことがありました。9 月の献立表が配られたときから、この日を楽しみにしていた子どもいました。

給食委員は、これまでに出した給食から献立を選んで、牛乳をオレンジジュース、りんごジュース、乳酸菌飲料に置き換えました。でも、これだけでは、栄養のバランスが調いません。牛乳に含まれる栄養を別の食材で補います。1 回目の献立では、ホットドッグにチーズをのせる、サラダにちりめんじゃこを入れるという工夫をしました。このちりめんじゃこを入れたグリーンサラダは好評で、給食後に「作り方を知りたい」というお手紙がたくさん届きました。それぞれの飲み物は、想像以上に人気がありました。記念にジュースの紙パックを持って帰ってもいいか、担任にたずねる子どももいたそうです。その中でも、「やっぱり牛乳がいい」という声もあります。



9月8日(火)
ホットドッグ、ソイポタージュ、
グリーンサラダ(じゃこ入り)、りんごジュース



9月15日(火)
きなこ揚げパン、ポルシチ、
ヘルシーサラダ、オレンジジュース



9月24日(木)
コーンピラフ、タンドリーチキン、グリーンサラダ
(チーズ入り)、白いんげんの田舎スープ、乳酸菌飲料

～給食と牛乳について～
新潟県三条市は、市内の小中学校で、牛乳を今年度の給食の献立から外す決定をしました(三条市のホームページでは、9月より実施予定とされています)。同市では、数年前からパンやめん類を出さない完全米飯給食を実施しています。そのなかで「ごはんは牛乳は合わない」という関係者や保護者などの声もあり、昨年度の試験的な牛乳中止を経て、今年度の対応が決まったようです。
給食には、栄養摂取基準があり、牛乳を外すと、その分の栄養を別の食材で補う必要があります。日常の食事でも不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量のおよそ半分を摂取できるように給食の基準が作られています。それだけでなく、エネルギーや、たんぱく質、脂質の供給源にもなっています。これらの供給源を牛乳ばかりに頼るのは考えものですが、栄養面からみると、給食から牛乳を取り去ることは簡単ではありません。今回三条市は、給食の時間とは別に「ドリンクタイム」を設けて、牛乳を飲む時間を確保する方針です。給食に牛乳、という組み合わせも変わっていくのでしょうか。

給食食材(生鮮食品)の産地
9月8日(火)
ちりめんじゃこ(熊本) パセリ(千葉)
じゃがいも(北海道) キャベツ(群馬)
きゅうり(長野) にんじん(北海道)
たまねぎ(北海道) レタス(長野)
ブロッコリー(長野)



長雨の影響で・・・

給食で使っている小松菜は、納入業者を通して江戸川区の農家から購入しています。9月上旬までの長雨、そして大雨の影響で、この小松菜が育たず、今月の給食に使えなくなってしまいました。大雨に見舞われた地域の作物も大きな被害を受けたことでしょう。1か月前に決めた献立を実施できるありがたさ、そして当たり前ですが、作物が天候の影響を大きく受けることを、実感する出来事でした。

栄養教育実習生がきています

栄養教諭免許の取得を目指して、お茶の水女子大学の4年生5名が実習にきています。9月14日～18日を事前参観、9月28日～10月2日を本実習として、2週間の実習です。授業参観や給食指導を行い、実習期間の後半には1時間の食育の授業をします。栄養教諭には、献立作成や給食室の衛生管理などの学校給食の管理に加えて、学校における食育の推進を担う役割があります。この実習では、主に子どもとの関わりや授業実践の技術を学びます。実習生のいる学級では、食べものや給食の話が飛び交い、普段よりも食への意識が高まっているように感じます。実習生には、子どもたちと接するなかで多くのことを学び、食の大切さや楽しさを伝える担い手として活躍してほしいと思っています。

給食試食会 おまちしています

給食試食会へのお申込み、ありがとうございました。17日をもって、申し込みを締め切りました。参加希望が定員以内でしたので、全員ご参加いただけます。当日の献立は、十三夜（栗名月）にちなんだ献立です。本校の給食で大切にしている季節感や、だしを味わっていただきたいと思っています。おまちしております。

10月 日（ ） 多目的室にて 12:00～（11:45 開場）

※エプロン、マスク、三角巾をお持ちください。当日は、配膳のお手伝いをお願いいたします。

なお、都合のつかなくなった場合は、10月 日までキャンセルを受け付け、参加費を返金します。連絡帳で担任へお知らせください。10月 日以降のキャンセルにつきましては、食材の準備の関係から返金できませんのでご了承ください。

給食のレシピ

「大麦と野菜のカレースープ」 4人分

押麦は、スープに入れるともちもちとした食感になります。押麦とたっぷりの野菜から食物繊維がとれ、カレーの味で食が進みます。お好みの野菜でどうぞ。

材料 とりがらでとったスープ 500～600cc
大麦（押麦） 大さじ1と1/2
鶏胸肉 30g セロリ 10g（小口切り）
長ねぎ 1/10本（小口切り）
ベーコン 1/2枚（千切り）
たまねぎ 1/2個（うす切り）
にんじん 3cm程度（1cm角）
さやいんげん 3～4本（1cm幅に切り、ゆでておく）
塩 小さじ1/2 カレー粉 少々

- 1 とりがらスープで具を煮る。大麦はすぐに火が通るので最後に加える。
- 2 塩と、カレー粉で味をつける。

「抹茶と栗のケーキ」 カップ8個分

開校137周年のお祝い給食に出しました。お茶小の「茶」にちなんで、抹茶を使いました。混ぜるだけで簡単です。抹茶をココアに替えても、おいしくできます。

材料 小麦粉 65g 抹茶 3g ※ケーキ丸型や角型で作るときは、2倍量で作ってください。
ベーキングパウダー 小さじ1/2
砂糖 45g 調製豆乳 70g
サラダ油（バターでも可） 30g 栗の甘露煮 40g

- 1 小麦粉、抹茶、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2 栗は、粗く刻む。
- 3 油、豆乳、砂糖をボウルに入れ、1の粉類を入れて、泡だて器でよく混ぜる。生地が混ざったら、栗を加えて、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- 4 型に流して、170℃に予熱したオーブンで焼く。焼き時間は型によって変わります。竹串を指して、生地がついてこなければできあがりです。