

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 11 月 26 日
栄養教諭 足立愛美

黄色く色づいたいちょうの葉が風に舞う季節となりました。日に日に寒さが増してくるようになりますが、子どもたちには、栄養をしっかりとり、よく休み、元気いっぱいに登校してほしいと思います。

給食委員会の取り組み

先月の School Lunch Time でもお伝えしましたが、給食委員が献立を考える取り組みをしています。今回ご紹介するのは、6-1と6-4の給食委員が合同で考えた献立です。

牛乳ではない日を作りたい！和食に牛乳は合わない！という考えからスタートした子どもたち。和食をテーマにして、季節感を大切に、はじめに考えたのはこの献立でした。



ごはん さんまのかばやき きんぴら
じゃがいもときのこのみそ汁 栗きんとん 緑茶

牛乳といえばカルシウムというイメージをお持ちの方も多いと思いますが、牛乳を抜いて給食の栄養計算をすると、牛乳がカルシウムだけでなく、エネルギーや、たんぱく質、脂質の供給源にもなっていることがよくわかります。子どもと共に活動しながら、栄養教諭にとっても、給食における牛乳の役割の大きさを改めて感じる機会になりました。

子どもたちは、家庭科で学んだ知識を生かし、ちりめんじゃこを入れることで不足する栄養素を補うことにしました。季節感を失うことなく、そして栄養バランスにも配慮し、見事に献立を完成させました。

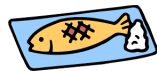
じゃこごはん さんまのかばやき 五目きんぴら
さつまいもときのこのみそ汁 緑茶または麦茶（10月27日の献立）

低学年の子どもたちも、給食にお茶が出る！と目をきらきらさせてこの日の給食を楽しみにしていました。当日、給食でお茶を飲んでみて教室では、やっぱり牛乳がいい！という子、お茶がよかったという子、好みが変わったようです。

給食委員からは、「1日の献立に魚が2つあった（さんまとちりめんじゃこ）」という反省もあり、献立を立てる側の視点で振り返りができていました。これからの活動も期待しています。

骨が多いから…

筒切りにしたさんまを骨ごと煮た、「さんまのしょうが煮」を給食に出した日のことです。教室におじゃますると、骨ごと食べる子、骨を上手にはずして食べる子、箸が進まない子、それぞれの姿がありました。低学年の教室でも、高学年の教室でも、「骨が多いからいやです」と訴えがありました。子どもたちの意見や要望が寄せられる「パクパク通信ポスト」にも、「食べにくい」「骨のない魚を」など魚についての意見が多数。



骨の少ない切り身やお刺身は、簡単に食べられてよいのですが、骨がついている魚にも少しずつ慣れてほしいと思っています。子どもたちには「魚だから骨はあります。一口食べてごらん。」と伝え

ました。また給食にも出します。さまざまな食材や料理に出会い、自分の食の世界を広げてほしいと願います。

今月の給食から

11月14日(金)

【ごはん、昆布とじゃこのふりかけ、いが栗揚げ、
青菜のさっぱりあえ、じゃがいもとわかめのみそ汁】



11月14日から18日まで、「品種の異なるお米を食べくらべよう」というテーマで、お米の品種を1日ごとに換えて給食に出しました。同時に2つの品種を食べくらべるわけではないので、子どもたちに違いがわかるのだろうか、どんな反応をするのだろうか、と楽しみにしていました。

あきたこまちを出したこの日、「いつもより甘い気がする」「もちもちしている」「家で食べているこしひかりのほうがおいしい」「違いがわからない」など、いろんな声が聞けました。

こうした取り組みを通して大切にしたいのは、品種の違いがわかる味覚ではなく、まず食を楽しむ気持ちです。普段何気なく食べているお米を見つめ直し、「食べてみようかな」と自分から食に向かう気持ちが育ったらいいなと思っています。食べくらべ初日、まだ食べる前から「この食べくらべは面白いのでまたやってください」と声をかけてくれた子もいます。ぜひ、お子さんにどう感じたか、聞いてみてください。

給食食材の産地

11月14日(金)

米(秋田) じゃがいも(北海道) 玉ねぎ(北海道) しょうが(高知)
長ねぎ(栃木) きゅうり(宮崎) もやし(群馬) えのきたけ(新潟)
小松菜(東京) 豚肉(茨城) 鶏肉(岩手) 鶏卵(群馬) ちりめんじゃこ(熊本)

給食のレシピを紹介します <大豆入りドライカレー>

※給食試食会でリクエストをいただいたレシピです。分量の表記も今月より替えています。(中学年4人分 ※ただし、より多めの量が作りやすいです)

油 小さじ1	セロリ 1/10本	カレー粉 小さじ1弱
にんにく・しょうが 少々	大豆(乾) 40g	ケチャップ 大さじ1と1/3
豚ひき肉 100g	米粉 小さじ1	トマトピューレ 大さじ2と2/3
赤ワイン 小さじ1	水 50cc	ウスターソース 大さじ1/2
たまねぎ 中1個	レーズン 20粒程度	塩 小さじ1/2
にんじん 1/3~1/2本		

1. にんにく、しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじん、セロリは粗みじんにする。大豆はゆでて、粗くきざむ。
2. 油でにんにく、しょうがをいため、粗みじんにした野菜、肉、赤ワインを加えよく炒め、大豆も加える。
3. 米粉を振り入れ、水と調味料を加えて煮込む(水分量は調節してください)。
4. レーズンはさっと湯通しし、粗くきざみ、仕上げに入れる。
○給食ではこのドライカレーを、オリーブ油、カレー粉、トマトピューレ、塩を加えて炊いたごはんの上のせています。