

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 12 月 24 日
栄養教諭 足立愛美

年末年始には、日本に昔から伝わる料理や、地域に伝わる料理を味わう機会が増えることと思います。そのような機会には、ぜひご家庭でその食について話題にさせていただきたいと思ひます。子どもたちには、料理のお手伝いをする、日本の伝統的な料理を味わうなど、冬休みの間に食に関する経験を増やして、また新年に元気な顔を見せてほしいと思ひます。

パクパク通信ポストのお手紙から

雄飛の広場には、「パクパク通信ポスト」というものがあります。ここには、給食室や栄養教諭あてに書かれた、子どもたちからのお手紙が投函されます。お手紙には、料理の感想や、リクエストなどが書かれており、給食時間だけでは聞ききれなかった子どもたちの声を給食作りに生かしています（お手紙には栄養教諭が返事を書いています）。一部ご紹介します。

- わたしは「くきわかめの海藻サラダ」が好きです。なので 1 か月に 3 回は出してもらえると嬉しいです。
- またおちゃをだしてください。あれがあるとごはんがすすみます。カルシウムはべつので…
- サーターアンダギーのつくりかたを教えてください。
- 米の食べくらべでちがいがよくわかりました。
- 私は前まで好ききらいがたくさんあったのに、給食はとくべつなのできれいな物がどんどん食べられるようになりました。それは給食のおかげです。これからも、よろしくおねがいします。

鶴ヶ島市の野菜を給食に使いました②

11 月 25 日の給食に、3 年生が農業体験でお世話になった、埼玉県鶴ヶ島市の野菜を使いました。この取り組みは 7 月に続けて 2 回目です。今回は、生産者の方も 3 年生の教室と一緒に給食を食べていただきました。野菜を育ててくださった方と一緒に食べる給食、3 年生はどのように感じたのでしょうか。

学校の周りには農地がなく、野菜の育つ様子を目にする機会は少ないのが現状ですが、今後も食べ物の生産の場と、子どもたちの食をつなげる取り組みを行っていきたくて考えています。

給食のレシピを紹介します

2 学期の給食の中から、人気のあったメニューの作り方を紹介します。人気のあるメニューは「作り方を教えてください!」と子どもたちから声をかけられることがしばしばあります。ぜひ、冬休みにお子さんと一緒に作ってみてください。（材料はどのメニューも 4 人分です）

<ナシゴレン> 給食委員が考えた献立です。

- ごはん 4 人分
- 油 適量 豚こま肉 100g たまねぎ 中 1/2 個
- にんじん 1/5 本 ピーマン 1/2 個
- 卵 2 個 塩 少々 いら卵用の油 適量
- 〈合わせ調味料〉 にんにく、しょうが 少々 しょうゆ 小さじ 1
- ナンプラー 小さじ 2 ケチャップ 大さじ 1 弱
- 塩 ひとつまみ たまねぎ 1/10 個分（すりおろす）
- カレー粉 小さじ 1/2 砂糖 大さじ 1 と 1/3

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンは 1 cm 角に切る。
2. にんにく～砂糖を合わせておく。
3. 油で豚肉、たまねぎ、にんじんを炒め、合わせ調味料とピーマンを加える。
4. 卵に塩を加え、いら卵を作る。（給食ではいら卵にしましたが、本来は目玉焼きですね）
5. ごはんに 3 を混ぜ、いら卵を上のにせる。

今月の給食から

12 月 19 日(金)

【「ん」がいっぱいのおうどん、かぼちゃの天ぷら、ゆずだいこん、みかん】



今年の冬至は 12 月 22 日なので、一足早い冬至のメニューでした。かぼちゃやゆずを料理に取り入れたほか、地域によっては冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運氣が上がると言われていたようで、にんじん、れんこんなど「ん」のつく食べ物をたっぷりとうどんに使いました。

また、ゆずだいこんの材料の一部は、校外園でとれただいこんを使いました。校外園で立派に育っただいこんを、全校で味わいました。

・・・給食食材の産地・・・

12 月 19 日(金)

にんじん(千葉) だいこん(千葉、東京) 長ねぎ(栃木) ほうれん草(群馬)
れんこん(茨城) かぼちゃ(鹿児島) ゆず(高知) みかん(長崎) 豚肉(茨城)

<鶏肉のごまだれ>

このごまだれは鶏肉のほか、野菜や鮭などにもよく合います。たれは多めの量が作りやすいです。

- 油 適量 鶏もも肉(50g) 4 切れ 塩、こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ 2 みりん、酒、酢 各小さじ 1 弱
- はちみつ 小さじ 1 しょうが、にんにく 少々(すりおろす)
- 白すりごま、白いりごま 各小さじ 1

1. 鶏肉に塩、こしょうをし、フライパンで焼く。
2. しょうゆ～ごまを合わせて加熱し、鶏肉にかける。

<おかしなおかしな目玉焼き>

目玉焼きにそっくりなデザートです。

- 粉寒天 1g 水 160 cc カルピス(原液) 40cc
- 砂糖 大さじ 1 黄桃缶(ハーフ) 4 枚

1. 粉寒天を煮溶かし、砂糖、カルピスを加える。(水分量は粉寒天の包装に書かれた作り方などを参考に調節してください)
2. 皿に黄桃をふせるようにして置き、周りに寒天液をそそいで冷やし固める。