

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 6 月 26 日
栄養教諭 足立愛美

梅雨の間にも、だんだんと夏の暑さが近づき、プールの水が心地よい時季を迎えました。水分、食事、睡眠をたっぷりにとって心も体も元気に過ごしたいですね。

給食調理員が教室を訪問しています

今月から、調理員さんが給食時間に教室を訪問する取り組みが始まりました。普段調理員さんは、給食が始まる前に配膳室にワゴン運び、給食時間が終わったら片づけをして…と、子どもと接する機会が多くありません。給食を作っているところを、子どもたちにぜひ見てもらいたいのですが、残念ながら給食室に窓がなく、教室と給食室をつなげる手段がなかなかないのが現状です。そんなとき、「給食の様子を見に行きたいのですが…」という声が調理員さんからあがりました。

給食の献立を考えるのは栄養教諭ですが、実際に調理する調理員さんの知識、技術、そして「おいしいものを作って子どもたちに届けよう」という思いが、給食をおいしくしてくれるのだと日々感じています。調理員さんが子どもたちの様子を実際に見ることで、野菜の切り方はどうか、もっと配膳しやすい器具はないかなどを検討し、そして子どもたちから直接給食の感想を聞くことで、給食室全体が「よりよい給食」という一つの目標に向かって動いていきます。



初回に訪問したのは 2 年生の教室です。調理員さんは、当日の給食を作っているところの写真を手に、給食調理のことを話しました。子どもたちからは、たくさんの質問があがり、給食への関心が高まったようです。子どもたちにとっては、給食を作っている顔が見え、調理員さんにとっては、食べている顔が見える、お互いにとって大切な時間となりました。

今月の給食から

6 月 12 日(木)【バターライス フェジョアード
トマトときゅうりのサラダ ポンデケーショ】

サッカーのワールドカップ開幕が間近にせまったこの日、開催地のブラジル料理を出しました。

フェジョアードという料理は、黒いんげん豆と、豚肉などの肉を煮こんだもので、ブラジルの国民食とも言われるそうです。黒いんげん豆を使うので、おしるこのような色をしているのですが、今回は給食風にアレンジをして、金時豆と白いんげん豆、肉は豚肩肉のほか、ウインナーとベーコンも使いました。ブラジルでは、フェジョアードをバターライスやパンと一緒に食べるようです。



もう一つ、ブラジル料理として紹介したのはポンデケーショという、もちもちとした食感のパンです。エネルギーの関係で小さなものになりましたが、給食時には子どもたちの喜ぶ顔が見られました。初めて聞く料理の名前、そして食べられない味だったと思いますが、とても残食の少ない日でした。地球の反対側の国も、食を通して少し身近になったのではないのでしょうか。

・・・給食食材の産地・・・

6 月 12 日(木)

米(青森)	パセリ(千葉)	にんにく(青森)
たまねぎ(香川)	にんじん(千葉)	トマト(山形)
きゅうり(秋田)	豚肉(茨城)	

リクエストの多かった 給食のレシピを紹介します

<ポンデケーショ> (中学年 1 個分 g)

白玉粉を使うと手軽にできます。

白玉粉 9 牛乳 9 粉チーズ 2
塩 0.08 オリーブ油 1.8

1. 白玉粉に牛乳を加え、30 分ほど置いてしとらせる。
2. 1に残りの材料を加え、丸める。
3. 180℃のオーブンで 20~25 分程度焼く。

<トマトときゅうりのサラダ> (中学年 1 人分 g)

手作りのたまねぎドレッシングで、さっぱりと食べられます。

トマト 30 きゅうり 18

<ドレッシング> たまねぎ 7 サラダ油 1.8 酢 1.4
塩 0.23 こしょう 0.02
粉からし 0.02 三温糖 0.07

1. トマト、きゅうりは角切りにする。
2. たまねぎはすりおろし、調味料と合わせて加熱し、甘みを出す。
(多めの分量が作りやすいです。)
3. 1と2を合わせる。