

食育通信 No5

令和 5 年 12 月 8 日
横浜市立小菅ヶ谷小学校
校 長 石月 努実
栄養教諭 北尾 智子

いよいよ明日は小菅ヶ谷コンサート、本番に向けて学校中に真剣な練習の音があふれています。給食室は体育館が近いので、本番も聞けるかなと思いながら、頑張った子どもたちが給食を楽しんでくれるように、ちょっと特別な献立で応援しようと思っています。



<12月の給食は22日(金)まで 1月の給食は11日(木)から>

今年は冬休み前日の 22 日まで給食がありますので、白衣を持ち帰りましたらお手数ですが、洗濯、保管をしていただいて年明けに持たせていただくようお願いします。共有のものにつきましては、今回各ご家庭で洗濯の際にほつれやボタンの取れ、袖口のゴムの様子など点検し、補修をしていただくと助かります。どうぞよろしくお願いします。

1月の給食開始は基準献立表の通り 11 日の木曜日からです。

<第2回給食体験会を1月19日(金)に実施します>

先にお知らせしたように今年度2回目の給食体験会を1月19日に実施します。今回も35名先着で事前申し込み制で行います。今回は子どもたちに大人気のルーから手作り、ポークカレーの献立です。来週、申込書を配布しますので、ご都合が付きましたらぜひお申し込みください。

<12月の献立変更>

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

ひにち	学校独自献立	使用材料 (中学年使用量)
9日	米粉蒸しパン	米粉 50 ベーキングパウダー(アルミフリー)2 砂糖 7 牛乳 50 サラダ油 2
	牛乳	牛乳 1本
	野菜のスープ煮	豚厚切り肉 25 ウィンナー10 たまねぎ 60 にんじん 20 じゃがいも 70 きゃべつ 50 塩 0.6 黒コショウ 0.03 しょうゆ 1 ポークブイヨン 15 水 45
	紅まどんな	紅まどんな 1/4 個

9日は土曜給食のため、給食室で米粉の蒸しパンを手作りします。給食室での蒸しパン作りは初めてなので調理員と2回試作をして、一回に蒸せる数を計算し、作業の手順を決めました。うまく膨れてくれればいいのですが。組み合わせは体が温まり、主菜兼副菜になるように具だくさんの野菜のスープ煮とこの時期しか出回らない紅まどんなを取り入れています。

米粉は秋田県産のあきたこまちを粉にしたものを使います。ウィンナーは神奈川県内産の豚肉を使って作ってもらった無添加のもの、キャベツは田中農園さんのとれたてキャベツを使う予定です。

<作ってみませんか>

今月の給食の献立から**五目豆**と**つみれ汁**を、そして季節のだいこんをたくさん食べられる**なます**の作り方を合わせて紹介します。どれも子どもたちにはちょっと食べられない献立ですが、日本の誇る伝統食です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

<五目豆>

1 乾大豆は、やわらかくゆでる。

2 さつま揚げは油抜きをして、 小さな角切り、 にんじん、 ごぼう、 こんにゃくも小さな角切り、 にし、 こんにゃくはゆでる。

3 乾椎茸は、 戻し、 小さな角切りにする。

4 だし汁に、 切昆布を入れ、やわらかくなったら、 ごぼう・にんじん・ こんにゃく 乾椎茸、 調味料を入れて煮えたら だいず、 さつま揚げを入れて煮含める。

分量(5人分)	
乾大豆 50g	砂糖
[ゆで大豆なら100g]	小さじ1
さつま揚げ 40g	小さじ1
こんにゃく 50g	大さじ1
ごぼう 30g	しょうゆ
乾椎茸2枚	切昆布 2.5g
	だし汁 8cc

<つみれ汁>

1 豆腐は 小さな角切りにする。

2 ねぎは 小口切り、 だいこん、 にんじんは、 いちょう切りにする。

3 生わかめは 洗い細かく切る。

4 いわしは身をすりつぶし 生姜、 みそ、 酒を加えて混ぜる。(☆やわらかめだったら 片栗粉を加えて調整)

5 だし汁に 4のつみれ種を スプーンですくって入れ、 ア7をとり、 にんじん、 だいこんを入れて煮る。

6 豆腐を入れて 調味し、 ねぎ、 わかめを入れる。

分量(5人分)	
豆腐 100g	にんじん 60g
いわし 3尾	ねぎ 60g
生姜 1かけ	生わかめ 10g
酒 小さじ1	しょうゆ 1g
片栗粉 少々	塩 3g
みそ 大さじ1	酒 小さじ1/2
だいこん 100g	だし汁 3カップ

分量(5人分)	
だいこん 250g	<合わせ酢> 酢 大さじ1
にんじん 10g	しょうゆ 少々
塩 小さじ1/2	砂糖 大さじ1/2
ゆず果汁 少々	

<なます>

紅白でめでたく! 冷めた柑橘果汁を加える。

1 合わせ酢をひと煮たちさせて冷ましておく。
↳ 子どもたちは酸味が苦手。酸味をとばし下さい。

2 だいこん、 にんじんは せん切りにし 塩をふる。
ボールの中でよく塩をなじませて放水させる。

3 2の水気をきり、1の甘酢に漬け込む。
↳ 30分以上漬け込んで味をしみ込ませる。