



令和 2 年 9 月 号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。給食調理室の室温は、連日35℃まで上昇します。午前中の調理が終わる頃には、調理員さんは暑さでへとへとです。そんなときに調理員さんを元気づけてくれるのは、空っぽで返ってくる食缶と「おいしかったです。」という笑顔です。この話をお昼の放送で子どもたちに伝えたところ、給食室や廊下で会うたびに「調理員さんにすごくおいしかったと伝えてね。」「全部食べたよ。」という言葉がたくさんもらいました。

子どもたちの笑顔のため、暑さに負けず、おいしい給食づくりを頑張ります。

9月の給食



○旬の食品を多く取り入れました。

(かんぴょう、さば、かつお、なす、なし、ぶどう)

○敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

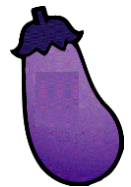
(ごはん・さばのみそ煮・ごまじょうゆあえ・すまし汁)

○残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

(ビビンバ、豚角煮丼の具、さんまのかば焼き)

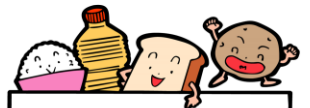
○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(栄養満点丼の具)

★今月の地場野菜：9月はJA横浜の「なす」を、25日のラタトゥイユに使用します。



給食指導目標：協力して楽しい食事の場をつくろう。

栄養指導目標：元気の出る食べもの(黄色)を知ろう。



きいろのたべもの

おもにエネルギー
のもとになる

栄養士のこぼれ話 「ビビンバのおいしい魔法」

9月1日、1年生にとって初めての献立『ビビンバ』が給食に登場しました。食事の前に、1年生の教室を訪問しました。

「このビビンバには魔法がかけているよ。どんな魔法かというとな、ナムル(野菜)を肉とごはんにかけて食べると、あら不思議、野菜が苦手な人でもおいしく野菜を食べられちゃう魔法だよ。野菜が苦手な人は、まずは少しだけ混ぜて食べてごらん。すごくおいしいよ。ぜひ試してみてね!」と話しました。すると、子どもたちは「おいしそう!試してみるね!」と答え、返却の時には「おいしかったよ!」との声を聞くことができました。

食事は、“苦手だな”“食べられないかも”というネガティブな気持ちで食べるより、“おいしそう”“どんな味かな”“食べてみたいな”というワクワクした気持ちで食べる方が、楽しい時間になります。苦手な食べ物にも、前向きにチャレンジしてほしいので、これからもおいしい魔法の言葉を使って、子どもたちに声をかけていきます。



★今年度も登場！ベ이스ターズ青星寮カレー★

9月3日の献立表に「☆マーク」がついていたことにお気づきでしょうか？今年度も『ベ이스ターズ青星寮カレー』が給食に登場しました。

ベ이스ターズ青星寮カレーは、横浜のプロ野球チームであるベ이스ターズの選手が生活する青星寮で選手たちが食べているカレーのレシピを、給食用にアレンジしたものです。

1時間ちかく炒めて作った『あめ色たまねぎ』やクミン（粉）、チキンブイヨンを入れて、あまみとこくを出します。

給食時には、今永投手のメッセージと応援歌を放送しました。



学校独自で星型に切ったにんじんを入れました☆



カレーも手作りします。



休み時間に調理動画を見るクラスもありました。



給食室はベ이스ターズ選手タオルで飾りつけ！

給食レシピ「ベ이스ターズ青星寮カレー」

材料（4人分）

豚肉（厚切り）	160g
たまねぎ	中 1+1/2 個
にんじん	中 1/2 本
しょうが	1g
にんにく	少量
炒め油	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1 弱
ケチャップ	小さじ 1 強
中濃ソース	小さじ 1 強
ウスターソース	小さじ 1 強
しょうゆ	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/3
赤ワイン	大さじ 1/2
食塩	小さじ 1 弱
クミンパウダー	少々
チキンブイヨン+水	360 cc
<ルー>	
◆小麦粉	32g
◆マーガリン	28g
◆カレー粉	大さじ 1/2

作り方

- ① たまねぎをうす切り、にんじんを乱切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② <ルー>フライパンにマーガリンを熱し、小麦粉を振り入れて炒める。なめらかになったらカレー粉を加える。取り出しておく。
- ③ フライパンに油（分量外）を熱し、たまねぎをあめ色になるまで炒める。取り出しておく。
- ④ 鍋に油を熱し、弱火でしょうが・にんにくが香り立つまで炒め、豚肉・赤ワイン・カレー粉・食塩を加えて炒める。
- ⑤ にんじんを入れ、さらに炒め、チキンブイヨン+水とあめ色たまねぎを入れて煮込む。
- ⑥ 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。



あめ色たまねぎは、市販のオニオンソテーなどを使うと便利です。

豚肉を角切りにして、たっぷりの赤ワインでマリネしてから炒めるとさらに本格的になります！