

8・9月給食だより

夏は暑さから体調を崩しやすい季節でもあります。朝・昼・夕、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。

1学期は食育の授業や調理場への社会科見学、給食時間の訪問など、子どもたちと触れ合う機会がたくさんありました。授業や見学、訪問時に会った栄養士を覚えてくれていて児童から、声をかけてもらうこともあり、とても嬉しく感じています。また、給食時間の訪問には、調理員も一緒に行くこともあります。毎日「おいしくな〜れ」と想いを込めて一生懸命作っていることや、苦手な食べものでもひと口挑戦してみたいという願い、学校から戻ってきた食缶が空になっている時の嬉しさなどを伝えていきます。学校へ運ばれてくる給食がどんな人のどんな想いで作られているのかを知ってもらうことで、給食への関心や感謝の気持ちを育むことができたらと思います。これからも栄養士、調理員一丸となっておいしい給食を作っていきたいと思っています。2学期に、また元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。



今月の注目!
ベジタブル
たまねぎ

玉ねぎを切ると涙がでできます。これは「アリシン」という物質が原因です。涙が出るのを防ぐには、切る直前に冷蔵庫で冷やすこと、また、横に切るよりも繊維に沿って縦に切ることです。ぜひ試してみてください。
また、玉ねぎを料理に使うときは、よく炒めると水分が蒸発し、玉ねぎに含まれている糖類が濃縮されて甘みが増します。料理のうまみのベースになり、とても万能です。

【8,9月の給食】
・オニオンスープ
・鶏肉と豆のオニオンマト煮込み
・じゃがいもとたまねぎのみそ汁

8,9月は玉ねぎの料理が3回登場します!
献立表で『ベジばくスタンプ』を
さがしてみよう♪



参考: 食育早わかり図鑑 群羊社

6年生 家庭科授業とのコラボ献立



6年生の家庭科で、「給食の献立を考えよう」という授業を実施しました。栄養士が給食の献立を立てるときのルールやポイントをお話し、その後、家庭科の授業で各クラス代表となる給食の献立を2つ考えてもらい、そのうちの1つが採用となります。今年度の参加は8校で、各校の献立が9月から給食に順次登場します。どんな献立が登場するか、楽しみに!



新生小 6年 1組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・チーズ入りハンバーグ
きのこソース
- ・フライドポテト
- ・オニオンスープ

👉 **こだわりポイント**

みんなが好きな料理で、しっかり栄養がとれるように考えました。オニオンスープで彩りがよくなるようにしました。



幸小 6年 1組



- ・牛乳
- ・チャーハン
- ・ぎょうざ
- ・ナムル
- ・中華スープ

👉 **こだわりポイント**

野菜を取り入れるのが難しかったけど、食材を少なくしてシンプルな献立になるようにしました。



第九小 6年 1組



- ・牛乳
- ・わかめごはん
- ・鮭の塩こうじ焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・さつまいも汁

👉 **こだわりポイント**

五大栄養素がすべて入るように考え、同じ食材を使わないようにしました。料理の色にもしっかり注目して選びました。

えほん給食

「りょうりをしてはいけないなべ」より
“麦入り野菜スープ”が登場します!

街で1番人気のレストランで働くコックが、新しい鍋を買ってきました。しかし、その鍋は嫌いな料理を吐き出す「わがままな鍋」。怒った料理長に使用禁止を言い渡された鍋は、日に日にさみしくなります。そんな時、すべての鍋を使っても足りないほどの大量の注文が入ります…。

給食にも本にも興味をもってもらいたいです。

著者:シゲタサヤカ
出版社:講談社

～ 魚のエスカベッシュ ～

材料 (4人分)

- | | |
|--------|------|
| 白身魚50g | 4切れ |
| 日本酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

- | | |
|---------|------|
| (ソース) | |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 赤パプリカ | 1/4個 |
| にんにく | 1片 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| うす口しょうゆ | 大さじ1 |

Let's cook!

- ① 白身魚に日本酒、塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② 玉ねぎ、赤パプリカ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 小さめのフライパンまたは鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ④ 玉ねぎと赤パプリカを入れて、さらに炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、砂糖、酢、うす口しょうゆを加える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえたらソースのできあがり。
- ⑦ 下味をつけておいた白身魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑧ ⑦にソースをかけたら、できあがり。

★ 給食で使う白身魚はシイラやホキ、メルルーサですがたらやアジを使ってもおいしくできあがります。さっぱりしたソースで冷やしてもおいしく、夏の暑い日でも食べやすいメニューです。

