



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年6月18日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

6月は、食育基本法が定める「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。農大稲花小では、給食を通して、食べ物や自然について興味を持って学びを深められるように、給食を生きた教材として献立を作成しています。

登校前に、献立表をチェックし、どんな料理が登場するのか想像して給食を楽しみにしてくれている児童がたくさんおります。給食を食べながら料理について感想を伝え合ったり、これまでの食体験と結び付けてあれこれと会話を楽しんだりする姿が見られ、「食」への関心の高さが伺えます。ぜひ、ご家庭でも、給食を切り口に、様々なお話をして食育を実践してください。

◇ 6月19日は食育の日 ◇

新型コロナ禍での外出制限で、家庭で食卓を囲む時間が増え、家族みんなで料理を作る機会が増えた人も多かったのではないのでしょうか？

何かと制限されているように感じる新型コロナ禍ですが、この状況だからこそ整ったサービスもたくさんあります。外食の宅配サービスやテイクアウト、産地直送システムが益々充実し、簡単にアクセスできるようになり、かくいう私（梅本）も、これまで、特別な日や外食でしか味わえなかった料理や食材が日常の食卓にのぼるようになり、以前よりも格段に食生活が豊かになりました。



また、免疫力を高めるために、食事の質（栄養バランス）を整えることを意識するようになったり、飲食店における酒類の提供自粛を機にお酒を辞めたりしたという声も聞かれます。

さらに、料理動画サイトも充実し、動画を見ながら料理をすることができるようになったので、料理の腕が上がったという人も多いのではないのでしょうか？



一人ひとりの食に関する知識が増えることと、食環境が整うことの両輪がうまく回れば、新型コロナ禍でも、心も身体も豊かに生活できるのではないのでしょうか。

◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

給食で好評だった料理や「どうやって作るのか教えてほしい」という声が多かったレシピをご紹介します。作り方は、とても簡単です。火や油を使う工程もあるので、ぜひご家族一緒に作ってください。

大豆とさつまいもの甘がらめ

「変わり大学芋」とか「大豆とじゃがいもの揚げ煮」とか、食材や料理名を変えて、何度も登場している料理です。食材を揚げて、塩や青のりを振っただけでもおいしいですし、甘じょっぱいたれにくぐらせたり、ミネラルやカルシウム強化ににぼしやナッツと和えたり、アレンジしやすいレシピです。



材料 (写真の量：10食分)

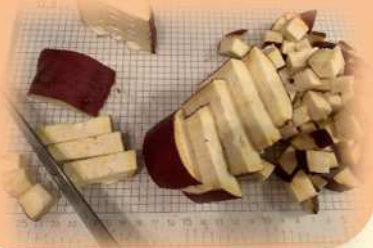
- ・さつまいも……400g (大1本)
- ・水煮大豆……90g
- ・でんぷん……10g
- ・揚げ油……適量

(100g以上)

- ・水……43g
- ・砂糖……50g
- ・みりん……12g
- ・しょうゆ……3g
- ・酢……3g



① さつまいもは1cm角切にする。



② 水煮大豆にでんぷんをまぶす。



③ 小鍋に水から酢までの調味料を入れ、5分程度加熱しトロトロになったら火を消す。



④ フライパンに揚げ油を入れて火にかけ、①②をカラリと揚げる。



⑤ ③の醤油ダレをかからめる。



Let's arrange!!

にぼし、ごま、砕いたアーモンドを混ぜたり、甘辛だれの代わりに塩や青のりをまぶしたり、栄養満点のおやつになります。

野菜がたくさん食べられるタレ・ドレッシング

「火や揚げ油を使わない料理も教えてほしい!」というリクエストがありました。給食では、生で食べる果物やミニトマトを除き、すべての食材（調味料も）に火を通してあるので、残念ながら、火を使わないレシピが存在しません。そこで、サラダや和え物でしたら、ご家庭では、火を通す必要はないので、人気のドレッシングレシピをご紹介します。

野菜や素材をサッとボイルすることで、ドレッシングの味が染み込んでいるので、給食と同じ味を求める場合は、1分ほどボイルしてから流水で冷却し、水気をよく絞ってから、ドレッシングと和えてください。

いそあえ

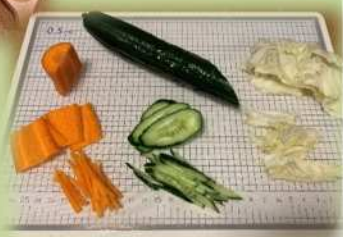
材料
(写真の量×10食分)

- にんじん…40g
- きゅうり…70g
- キャベツ…170g

- しょうゆ…14g
- みりん…3g
- 三温糖…3g
- 塩…1g
- きざみのり…3g



① キャベツは短冊切、キュウリ、にんじんは千切りにする。



② 鍋に湯を沸かして、野菜を1分ゆで、流水で冷まして水を切る。



③ しょうゆから塩までを混ぜ合わせ、②、きざみのりと和える。

にんじんドレッシング

材料 (写真の量×10食分)

- キャベツ…230g
- きゅうり…120g
- ホールコーン…50g

- にんじん…50g
- たまねぎ…50g
- 酢…3g
- 三温糖…2g
- こしょう…少々
- 油…20g
- オリーブ油…10g



① キャベツは角切、キュウリは輪切りにする。



② 鍋に湯を沸かして、野菜を1分ゆで、流水で冷まして水を切る。

③ にんじん、たまねぎはすりおろし、調味料と混ぜる。



④ ②と③を和える。

◇ 5・6月の給食から ◇



5月24日の給食は、日本の食卓献立、青森県でした。メニューは、ほたてごはん、いがめんち、野菜のにんにく炒め、けの汁、りんごゼリー、牛乳で、りんごやほたては、青森県産のものを使用しました。

【いがめんち】

「いが」とは、津軽地方の方言で「イカ」のことです。イカを細かくミンチにして野菜と混ぜて揚げた青森県の郷土料理です。

【けの汁】

東北地方でたくさんとれる野菜がたっぷり入った郷土料理です。「けのじる」の名前の由来は「ハレとケ」の「ケ」からきていると言われています。「ハレ」はお祝い事、「ケ」は日常の事を意味しますが、青森県で、「日常、いつも食べられている汁物」ということのようにです。



6月3日の給食は、ごはん、メダイのメンチカツ、コールスローサラダ、さつま汁、フルーツカムカムジュレ和え、牛乳でした。

【メダイのメンチカツ】

白身のメダイに少し豚肉を混ぜて、メンチカツにしました。メダイは、東京の島・八丈島で水揚げされ、八丈島漁協女性部の方々がミンチに加工したものを稲花小学校に直送していただいたものです。水揚げされたものをすぐに加工し冷凍され品温が管理された状態で直送されるので、魚特有の生臭さが全くないのが特徴です。何も言われないと、魚が入っていることに気づかないほどでした。

魚を苦手とする児童も、このメダイのメンチカツはペロリと食べていました。