



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2023年9月22日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

二学期に入ってから残暑の厳しい日が続いていましたが、ようやく朝晩涼しい日が増え、いよいよ食欲の秋がやってきました。9月に続き、10月の献立も秋の味覚がたくさん登場します。

■秋の味覚を探しに食料品店に行ってみよう

先日、何気ない会話から、スーパーや八百屋、青果店などの食料品店に行く機会が少ないという児童が多く、驚きました。ネットスーパーやインターネットから宅配注文をするサービスを使って食料品を購入しているご家庭が多いためのようです。

特に、好き嫌いの多いお子さんは、食料品店を訪れた経験が少ないように感じます。例えば、「牛乳が苦手」というお子様も、食料品店に行って、「これなら飲めそうだ」と思う牛乳を選んでみてはいかがでしょうか？牛乳一つとっても、ブランドや生産地の違い、「加工乳」「調整乳」「成分無調整」など加工度の違い、乳脂肪分の違いなどで、味や風味が異なります。自分で選んでみることで、挑戦しようとする意欲が沸くかもしれませんし、もし、実際に試してやはり苦手だったとしても、改めて別の商品を試し、再挑戦することも大切です。

そして、なんといっても、今は「食欲の秋」。食料品店は、秋の味覚でにぎわっています。宝物を探しに行くようなつもりで、食料品店を訪れてはいかがでしょうか？

2年生は生活科で農大通り商店街の青果店を訪問したり、3年生は社会科でスーパーの店員さんからお話を伺ったりする学習があります。ぜひ、それらの学習を思い出し、食料品店を訪れてほしいと思います。

さらに、食料品店で食品を見ることで、これまでの稲花タイムや理科、生活科の学習で学んだことが結びついて、多くの発見があると思います。



■味の違いが分かるかな？ 品種のちがい・食べ比べ

農大稲花小の給食には、リンゴ、ナシ、ブドウ、カキなど多くの種類の果物が提供されます。それらの果物は、多くの品種があり、品種によって出荷される時期や味が異なります。10月5日(木)には、リンゴの「シナノドルチェ」と「紅玉」を両方同時に提供し、食べ比べをします。シナノドルチェは、生のままいただくのがおすすめですが、紅玉は、酸味が強く煮崩れしにくいので加工に向いているリンゴです。10月16日(月)は、リンゴの「富士」と皮が黄色の「トキ」を提供します。品種改良に込められた願いを知り、品種ごとの良さを感じてほしいと思います。



9月5日：シャインマスカットと巨峰の食べ比べ

■10月4日は「いわしの日」

1(イ)、0(ワ)、4(シ)の語呂合わせから、10月4日は「いわしの日」です。この日は、「いわしのひつまぶし」を提供します。

いわしは、骨がとても細く取り除くことが難しいので、骨が多少残ったまま調理されることが多いです。このためか、給食で提供されるいわし料理は、敬遠されがちで、食べ残しが多いです。喉に小骨が刺さった経験から、慎重になっていることもあるかもしれません。いわしには、成長期に必要なカルシウムが豊富なため、小骨がのどに刺さらないようによく噛んで食べてください。



■カラフル白玉だんご

農大稲花小の給食で、度々登場する色付きの白玉団子。どうやって色をつけているのかと質問があったので、お答えします。

ピンク色は生の苺や苺ジャム、黄色はカボチャ、緑色は抹茶で色をつけています。



お月見団子（カボチャ）



フルーツポンチ（イチゴジャム）

作り方はとても簡単です。市販の白玉粉に水を入れる前に、色を付ける素材と水を少しだけ混ぜます。まだボソボソとして水分が足りないように感じる状態で、付けたい色の食材を好みの色になるまで、少しずつ加えます。好みの色になったら、生地が耳たぶの硬さになるまで水を加えて、丸めてゆでます。ポイントは、色が決まる前に水を入れすぎないことです。まだ白玉粉がボソボソとしているうちに色を決めます。色を濃くしたい時に、すでに白玉粉が耳たぶの柔らかさになってしまうと、もうそれ以上食材を加えることができません。食材自体に水分がある場合（ジュースやカボチャなど）、柔らかくなりすぎてしまうので、水は慎重に入れることが大切です。（柔らかくなりすぎたら、白玉粉を加えればいいのですが、追加の白玉粉がないと元に戻すことはできません。）

他にも、ケチャップやにんじんジュースでオレンジ色、ぶどうジュースで紫色、茶殻で緑色のつぶつぶ入りなど、白玉団子に色を付けることができる食材はいろいろあります。

9月29日（金）は十五夜です。お月見団子を自分好みのカラフルな白玉団子で作ってみるのも楽しいですね。



ポイント

粉っぽさが残っているうちに色を決める



上段（左から）茶殻、ぶどうジュース、にんじんジュース

下段 ゆでる前（ゆでると色合いが変わります）