



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年11月19日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

先月の給食だよりで、ご家庭でも、給食の配膳と同じように、「装^{よそ}う」練習をすることをお願いしたところ、多くの児童が上達しており、ご家庭での取り組みの成果に目を見張るものがありました。

特に、「こぼさないように、ゆっくりと丁寧に装^{よそ}う」という動作は、練習しているからこそできる動作です。「ガチャガチャ」「バサッ」、そして、こぼれる・・・となるのは、手先が不器用というよりも、しゃもじやおたまのサイズ感や動作に慣れていないために、動作が大きくなりがちだからです。

実際に、ゆっくり丁寧に盛り付けができていた児童に、「上手だね」と声をかけると、決まって「うん、家でもやってる!」という答えが返ってきます。

給食時間に映し出される電子黒板の盛り付け写真は、平面なので、量が分かりづらいこともあります。どの学年も、先生方と「これくらいかな?」と確認し、さらには、具が偏らないように混ぜたり、それぞれの食材を調整したりしながら上手に盛り付けられるようになってきました。

◇ 11月24日は「和食の日」 ◇

11月24日は「いい和食の日」と語呂合わせをして、だしで味わう「和食の日」です。

給食で「だし」として使用している食材

- あご（とびうお）
- 昆布
- さば節
- かつお節
- しょうが、たまねぎ、にんにくなどの野菜
- 鶏がら
- しいたけ



食材が持つうまみ成分は、その組み合わせにより様々なおいしさを引き出します。たとえば、昆布（グルタミン酸）と鰹節（イノシン酸）を組み合わせると、昆布だしのみの場合よりも「うま味」を強く感じます。これは、野菜（グルタミン酸）と肉（イノシン酸）の場合も同じです。これらを「うまみの相乗効果」と言います。

味覚が発達する学童期に、様々な味を経験することで、素材のおいしさを認知できるようになります。また、だしのおいしさを認知できるようになると、塩分（ナトリウム）が少なくても、味の満足感を得られ、生涯に渡って、塩分の摂取量を抑えた食習慣を築くことができるようになります。

「だし」について、[一般社団法人 和食文化国民会議のホームページ](https://washokujapan.jp/)に詳しい内容が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

参考：一般社団法人 和食文化国民会議：：<https://washokujapan.jp/>

◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

他にも、いがり団子、魚の梅みそ焼き 他、児童からたくさんのリクエストがありました。次回以降の給食日よりご紹介します。乞うご期待！

「和食の日」にちなみ、だしを利かせた人気メニュー「ちゃんこ汁」をご紹介します。

ちゃんこ汁 塩をみそに代えるとみそちゃんこ汁に♪（みその量は塩の7倍使います。）

材料 (5人分)

- ・とりがらだし…300g
 - A・熱湯 500g
 - A・鶏手羽元又は手羽先 200g
 - A・ねぎ(葉の部分でも可) 50g
 - A・しょうが(皮でも可) 10g
- ・和風だし…150g
 - B・水 100g
 - B・かつおぶし 10g
 - B・こんぶ 5g
- ・鶏もも肉 60g 1cm角切り
- ・焼き豆腐 50g 1.5cm角切り
- ・はくさい 50g 短冊切り
- ・だいこん 40g イチョウ切り
- ・にんじん 30g イチョウ切り
- ・ねぎ 20g 小口切り
- ・しいたけ 15g 2mm厚さ
- ・きぬさや 10g 斜め切り
(さやんいんげん)
- C・しょうゆ 4g
- C・酒 6g
- C・本みりん 6g
- C・塩 2g 又は みそ 14g

① とりがらだしをとる。

鍋に、材料Aを入れ、20分程度コトコト煮る。だしを300g分取り分ける。(残った具は、和風だしの鰹節と昆布、醤油20g、砂糖10g、酒10g、酢10gで煮て、おかずにもう一品。)



② 和風だしをとる。

鍋に水と昆布を入れ、10分以上浸し、火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れ、火を止め、10分ほど置く。



③ 具材を切る。



④ 鍋に、とりがらだしと、和風だしを合わせて火にかけ、鶏肉を入れ、火が通ったら、すべての食材を入れて火が通るまで加熱し、最後に調味料Cで味を調える。



◇ 10・11月の給食より ◇

10月18日は、暦の上で十三夜でした。メニューは、ごはん、たちうおのゴマダレ焼き、小松菜とわかめのおかかあえ、カブのみそ汁、いが栗団子でした。

十五夜は新月（月が見えない日）から数えて15日目で満月でした。同じように、十三夜は新月から数えて13日目で、満月には少し欠ける月です。十五夜は収穫した芋を供えることから「芋名月」といい、十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」、「豆名月」ともいいます。

十三夜にちなんで、栗をさつまいもで包み、そうめんをいがぐりのとげに見たてた「いが栗だんご」は大変好評でした。これについてはレシピを教えてくださいという児童がたくさんいました。



11月12日の給食は、ハニーフレンチトースト、大根ポトフ、タラモサラダ、梨、ジョアでした。はちみつは、花粉の蜜をミツバチが集めたものです。この日のはちみつは、アカシアでした。東京農大のボクシング部が国内各地の農家さんから集めたはちみつをプレゼントしてくださったものです。

