

4月13日から20日までは2年生以上の給食だったので春の香り満載の献立で、究極の旬の料理「筍と落とがんとんもの炊き合わせ」をはじめて出しました。食べ慣れないこともあり苦労する様子も見られましたが、思っていたよりよく食べていました。21日からは1年生の給食が始まったので、ご家庭でもよく口にするような献立を並べました。教室をまわると「おいしいよ!」と、たくさんの笑顔があふれ、1年生の残量もほとんどない毎日です。これからも、もりもり食べて元気に育ててほしいです。

志木小のHPで、毎日の給食写真が見られます!



今までも志木小のホームページに「献立表」や「給食だより」を掲載していましたが、今年度から「給食のページ」に、毎日の給食写真をアップしています。「児童の姿」のページにも1年生の給食開始の日の授業の様子等が紹介されています。興味のある方はご覧になってください。

希望の多い「そくほう（レシピ）」や、教室へのおたより「給食室からこんにちは」なども今後は載せていく予定です。楽しみにお待ちください。

★現在「そくほう（レシピ）」は教室棟2階の「給食コーナー」においています。必要なレシピがありましたらお取りください。他のレシピが欲しい場合は栄養教諭までご連絡ください。

【給食の食材について】

●4月の主な産地●

- ・にんじん 徳島県産
- ・じゃがいも 北海道産
- ・たまねぎ 北海道産
- ・きゃべつ 愛知県産
- ・小松菜 埼玉県産
- ・ほうれん草 埼玉県産
- ・かぶ 埼玉県産
- ・たけのこ 福岡県産

●志木小の放射性物質の食材検査は4月17日で、不検出でした。

そくほう

No. 227 2015. 4. 16 志木小給食室

落と筍とがんとんもの炊き合わせ

春を彩りたくて春の味を堪能したい。昔ながらの味を再現したい。昔ながらの味を再現したい。昔ながらの味を再現したい。

材料(5人分)

A たけのこ	200g
※ ぬか・凍干芋	
だし汁	180ml (カップ1個)
※ 煎り粉	20g
三温糖	8g (小さじ1個)
酒	6ml (小さじ1個)
塩	0.6g
うすくさ醤油	9ml (小さじ2個)
B 筍	150g 冷凍
だし汁	135ml (カップ4分の3個)
三温糖	6g (小さじ2)
酒	5ml (小さじ1)
塩	0.6g
うすくさ醤油	7ml (小さじ1個)
C 一口がんとん	150g
だし汁	135ml (カップ4分の3個)
三温糖	6g (小さじ2)
酒	5ml (小さじ1)
しょうゆ	10ml (小さじ2)

作り方

- ①Aのぬかを軽く洗ってぬか汁を洗い流し、よく絞ります。がんとんはよく洗ってぬか汁を洗い流し、よく絞ります。
- ②Aのぬかを洗った後、下茹ですておきます。
- ③Bのぬかを洗って下茹ですておきます。
- ④Cのぬかを洗って下茹ですておきます。
- ⑤①②③④を鍋に入れ、だし汁、三温糖、酒、塩、醤油を加えます。
- ⑥中火で煮込みます。
- ⑦煮込みが完了したら、火を止めます。
- ⑧お好みで醤油を加えます。
- ⑨お好みで醤油を加えます。
- ⑩お好みで醤油を加えます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.5g
脂肪	5.4g
糖質	10.1g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.9g
マグネシウム	39mg
亜鉛	1.1mg
塩分	1.2g
糖質	4g

みんなからの返事が元氣のもとです

「食べるまでの物語」を伝えたくて「給食室からこんにちは」というおたよりをクラスに1枚出しています。その内容について簡単にご紹介します。(職員室前のサンプルケース横にも貼っています。)

きゅうしょくしつからこんにちは 4月16日・・・No. 4



くこどもたちおけ きゅうしょくしつからこんにちは
はるのかおりをみんなにつたえたくて、いまがしゅんの「たけのことふきとがんとんもの炊き合わせ」をつくりました。
 なまの「たけのこ」や「ふき」がきゅうしょくしつにとどいて、**したごしらえ**からしたのでつくるのはたいへんだったけど、そのぶんしんせんで**あまい**ものがいただけますよ。
 ではきょうの**クイズ**です。炊き合わせにつかわれている「ふき」の「はなのつぼみ」をなんとよぶでしょうか?

＜担任の先生へ＞

朝早くから筍をゆでたり落とをゆでて、あく抜き時間を長くとりました。まだえぐみがありましたか?ふきは鉄釜で煮ると黒くなってしまいますので、ステンレスの釜で煮ています。いかがだったでしょうか?ものしりメモも読んでください。

正解のクラスを載せ、お昼の放送で給食委員会の児童が子ども向けの文と共に発表しています



今、食べているものに関心を持ってもらいたくて「クイズ」も織り交ぜています。

4月の忙しい時期なのにもかかわらず、ほとんどのクラスから返事が毎日返ってきています。みんなの声を次の給食に活かしたいと思っているので、とても嬉しいことです。みんなからの返事がたくさんかえってくるのが、「給食室の元氣のもと」にもなり、よりいっそうおいしい給食を出すことにつながるので、これからも届くと嬉しいです。

＜たけのことふき ものしりメモ＞

たけのこは、竹の地下からでてくる若芽です。つまり竹の子の若芽のことです。「たけのこ」と呼ばれています。また、成長が早くて旬(10日)で竹に変わってしまうことから「(若)こ」という字が当てられています。

食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カロリーが低く、食べ過ぎると、ダイエット中や便秘の人におすすめ。また、カリウムも多く含まれているので塩分の排出を促し、高血圧の方にもおすすめです。

ゆでたてなら生でも食べられますが、時間が経つとエグミが強くなるので、あく抜きをしっかりと行います。皮には苦味を中和してくれる働きがあるので、皮ごとゆで入れてゆでて、皮をむき、そのあとおいしい状態で食べてください。

一度ゆでたら、お湯でゆでると、お湯が濁るので、お湯を替えてゆでてください。

ふきは昔(平安時代)頃から食べられていた山菜です。皮は黄色い花が咲くことから名(ふき)と呼ばれ、それがつまって「ふき」という呼び名になったといわれています。〇〇〇〇はふきの花蕾で、春の訪れを告げる山菜のひとつです。

ふきは独特の香りと苦味、食感が特徴です。食物繊維が豊富で低カロリーなことから便秘やダイエットに効果的。ふきの独特な香り、せせせ、たんまり、滑りなどにも効果があります。

昔時のある山菜には、冬の間にたまった老廃物を排出してくれる効果があり、春にこれらの山菜を食べることは健康にいいと考えられます。皮をゆでてからゆでてお湯を替えてゆでてください。そのあとおいしい状態で食べてください。手間はかかっていますが、

