

「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)

今年度も4月11日から18日までは、特に春の香り満載の献立でした。伝えたい和食や旬の料理として「筍と鰯とがんと炊き合わせ」「春のきんぴら」などを出しました。食べ慣れないことで苦労する様子も見られましたが、「きょうの煮物おいしい!」と言って食べられる子が増えてきているのを感じています。15日には職員全員で事前に試食をして長野県の郷土料理を出しましたが、大好評でした。

19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が並んでいます。教室をまわると「きょうの給食もおいしい!」と、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。

志木小のホームページには毎日の給食写真を載せています。

トップページの「給食だより・献立」の「4月」をクリックするとこのように開きます。

4月給食		給食だより 献立表				
月	火	水	木	金		
			11日	12日		
15日	16日	17日	18日	19日		
22日	23日	24日	25日	26日		

ここをクリックすると、4月の給食だよりが開きます。

ここをクリックすると、4月の献立表が開きます。

そくほう

作ってみませんか?

NO. 738 2019. 4. 15 志木小給食室

長野のみそ汁

長野県の北信地方(北部)では、昔から鰯の水産物と根曲がり竹を入れた味噌汁を食べているそうです。でも、今回は「根曲がり竹」が手に入らないので電器を使いました。初めて食べる先生や子どもが多いと思い、先生たちみんなで試食してから出しました。煮干して残ったお味噌汁とところどころ水産物の汁を加えて、みそ汁を作っています。「これって魚?」と不思議そうに思っている子どももいましたが、美味いと思ってくれました。

<材料>5人分

- 煮干し 20g
- 水 700ml (3カップ半)
- 電 75g
- 絹ごし豆腐 100g (3分の1丁)
- さばの水産物 40g (計ごと)
- 筍 25g (大さじ2杯)
- 日麻痺 25g (大さじ1杯)
- 赤味噌 20g (大さじ1杯)
- 長ねぎ 40g (2分の1本切)
- 小松菜 50g (1握)

<作り方>

- ①煮干しは、煮干してとりまき、お水に長くつけておくだけでもいいんですが、火をコッケー一度煮ましたら火を弱め、煮立てないようじっくりと煮込んでいきます。
- ②豆腐はさいのめり、たけのこは細切、長ねぎは1/4切りにしておきます。(味噌汁がでるまで食べやすい大きさに切ります。)
- ③だしを入れて電・鯖(計ごと)・豆腐を加え加熱します。
- ④最後に味噌を入れ2分ほど煮て長ねぎを加えて仕上げます。

<この日の献立は長野県の料理で伝えました。>

長野県でよくとれる山菜の「根曲がり竹」を使ったみそ汁です。そして、鰯の水産物と筍のみそ汁です。

<栄養価>1人あたり

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	4.5g
脂肪分	2.0g
カルシウム	61mg
鉄分	1.0mg
食塩相当量	1.3g
βカロチン	22mg
亜鉛	0.58mg
塩分	1.2g
糖質	0g



お昼の放送で給食委員会の児童が「子ども向けのお便り」と共に正解のクラスを発表しています。

今、食べているものに関心をもって食べてほしいので「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、多くのクラスから返事が毎日返ってきています。みんなからの返事がたくさん返ってくるのが、「給食室の元気のもと」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、これからも届くと嬉しいです。みんなの声を次の給食に活かしていきたいと思ひます。

きょうしゅくしつからこんにちは 4月15日 No. 3

わかさぎのからあげ 一人3~4個とおまけが入っています。

はるのきんぴら

ながのみそ汁

きょうはながのけんのみそ汁と、いちじゅうさいのわしゅくこんだてです。しゅっきのおきかたはありますか? わかさぎは、すわこのみずがおったときにあなをあけてつるそうです。また、きたのちほうではきょうのようなみそ汁をよくたべるそうです。ではきょうのクイズです。「はるのきんぴら」にはながのけんがよくとれるすこしにがみのあるさんさいの?をつかいました。→のはるのあじのさんさいはなんというなままでしょうか?

<担任の先生へ>

長野県ではたくさんのお山菜がとれます。春のきんぴらは山菜の?も詰めて35kgの野菜を調理員さんが包丁で丁寧に千切っています。機械で切れば簡単ですが、包丁で切ると歯ざわりもよく味のしみこみ方もよくなるので手間ひまをかけています。春の味の?は少し香気があるので、身体の新陳代謝をよくして冬の間にため込んだ余分な脂肪などを身体から出してくれます。旬のものを食べるということの意味を子どもたちにもぜひ伝えてください。季節に合わせた食べ方を大切にできて、頭と心と身体で食べる子になって欲しいので苦手な子も多いのですが出しています。長野県にある諏訪湖の水が凍ると穴をあけて釣るそうです。でも、今年は凍らなかったの、穴釣りはできなかったそうです。わかさぎは、から揚げすると「丸ごと食」できるので、ふだんとれない栄養分をとることができます。一人3~4尾ずつで、さらにおまけが少し入っていると思います。苦手でも一口はチャレンジするよう伝えてください。

長野県は海なし県なので、北信地方では昔から鰯の水産物と根曲がり竹を入れたみそ汁を食べているそうです。でも、「根曲がり竹」が手に入らないのできょうは筍を使いました。試作の時より量は減らしていますが、まだ鰯のにおいがだめという子もいたのでしょうか?

12日のクイズのこたえ アンチョビは いわしを かんづめにした でした。

正解のクラス さくら・2・3・3-1・3-2・4-1・4-2・4-3・4-4・5-2・5-3・6-1・6-3・櫻尾教頭先生・竹ヶ原先生・理科の村上先生・西田先生

ねん くみのいけん ★クイズのこたえ はるのあじのさんさいは

★はるのきんぴら

のこさずだべた 人
すこしのこしたりへらした 人
まったくたべない 人
わけ ()

- 【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 神奈川県産
 - ・きゅうり 埼玉県産
 - ・小松菜 埼玉県産
 - ・長ねぎ 埼玉県産
 - ・かぶ 千葉県産
 - ・たけのこ 静岡県産
 - 志木小の放射性物質の食材検査は4月15日、不検出でした。



★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。