



★今月の献立より★



行事食 節分

鬼(風邪や病気などの良くないもの)を追い払い、福を呼び込む伝統行事です。3日の給食では鬼が嫌うとされるイワシをかば焼きにした「いわしのかば焼き丼」と、福豆に代えて大豆をきなこでからめた「きなこ豆」を用意します。食器の関係で和え物等はありませんが、野菜がたっぷり入った豚汁を合わせています。



小中一貫教育 豊玉第二中学校連携献立

中学生の栄養摂取基準は鉄分とカルシウムがとても高く、小学生の献立を単純に倍にしても栄養価が満たせないことがあります。

今回は摂取しづらい鉄分とカルシウムを補うために、和風ハンバーグの中に、厚揚げ豆腐をみじん切りにして入れています。厚揚げ豆腐は木綿豆腐よりも鉄分とカルシウムが多く含まれています。また、厚揚げ豆腐の外側が揚がっているため、みじん切りにすることで肉のような味と食感になります。

栄養の摂取はもちろんですが、かさ増しにもなるので、ご家庭でもぜひ試してみてください♪



食育の日 セレクト給食

今年度のセレクト給食は主菜に「エビフライ」または「てりやきチキン」のどちらかを子どもたちに選んでもらいます。



★PTA主催の給食試食会が開催されました★

1月22日(水)に本校5年ぶりの給食試食会が開催され、多くの保護者の方に給食を試食したり、配膳の様子を見てもらったりしました。給食のことを知ってもらえるよい機会になったと思います。ご参加いただきましたみなさま、どうもありがとうございました。

試食会のアンケートで寄せられた質問、お悩みなど いくつかお答えさせていただきます。

・偏食で食べられない食材が多くあるが、給食では苦手な食材や牛乳など一口でも食べるように伝えている。
⇒見慣れない、食べ慣れないものは食べにくい傾向にあります。食べ慣れていくうちに、だんだんと苦手なものを克服できるようになることはよくあります。給食でもご家庭でも、一口は食べるようにぜひ続けていきましょう。また、焼いたり揚げたり調理方法を変えると食べられるようになることもあります。

・三角食べができない。

⇒給食巡回中に「おかずを食べたらごはんを食べてみて！おいしいよ～」と伝えています。「ほんとだ！おいしい！」と食べるようになりました。まずは気付いてもらうことから始めています。ご家庭で食事をする際は保護者の方が三角食べしている様子を見せてお子さまと一緒に取り組んでいただけますと、より身にはつきやすいかと思います。

・よく噛んで食べない。食べすぎる。

⇒具材を今よりも少し大きめに切ったり、噛み応えのある食材を取り入れたりすると噛む回数が増えるので食べすぎを防ぐことができます。給食ではよく噛むように、ししゃもやイカ、切り干し大根を使用しています。

・大人の食事にラカントやアマランサスを使用したい。子どもも食べて大丈夫でしょうか？

⇒どちらの食材も小学生であれば食べても大丈夫です。アマランサスは消化しにくいので、お腹の調子がよくない時はお控えください。

★給食レシピ～^{さわにわん}沢煮碗～★

日頃子どもたちに人気の沢煮碗を給食試食会でも召し上がっていただきました。レシピが欲しい！との嬉しい声をたくさんいただきましたので、ご紹介いたします。

材料 4人分

- だし汁 600g ●豚もも肉 50g ●酒 少々 ●にんじん 20g ●だいこん 100g
- 油揚げ 20g ●つきこんにゃく 60g ●こまつな 20g ●ねぎ 30g
- 片栗粉 少々 ●薄口醤油 6.5g ●塩 少々 ●黒胡椒 少々 ●ごま油 少々

作り方

- ①だしをとる。にんじん、だいこん、豚もも肉を太めの千切りにする。油揚げは短冊に切る。こまつなは適度な大きさにし、ねぎは小口切りにする。豚もも肉は酒で漬けておく。
- ②油揚げは油抜きし、つきこんにゃくは下ゆでする。
- ③だし汁ににんじん、だいこん、豚肉、つきこんにゃく、油揚げを加え、煮る。
- ④薄口醤油と塩で味をつける。
- ⑤一度火をとめ、かき混ぜながら水溶き片栗粉を加えて火をつける。うっすらと粘度をつける。
- ⑥こまつなとねぎを加え、最後に黒胡椒とごま油で風味をつけて完成♪

学校では昆布とムロアジの削り節でだしをとっていますが、お好みの和風だしでおいしく作ることができます。また、沢煮碗は千切りが特徴的です。給食では大量調理で折れてしまうので、太めの千切りにしています。