

11月の献立より

開校記念日 お祝い献立

11月5日は大泉桜学園の開校記念日です。開校のお祝い献立として、赤飯、ぶりの照り焼き、校名にちなんで桜の形の生麩をあしらった吸い物を予定しています。

赤飯は古くから慶事に作られているハレの料理です。ぶりは成長につれて名前が変わる出世魚で、こちら縁起が良いものとして扱われており、お祝いの献立としています。

練馬区一斉キャベツの日

11月13日は、練馬区立の全小中学校、小中一貫教育校で練馬区産のキャベツが給食で使用される日です。本校ではキャベツをたくさん使ったミートローフを作ります。

23区で一番農地面積が大きい練馬区ではキャベツが多く栽培されており、学校周辺でもキャベツ畑があります。3年生の社会科で練馬の農業、キャベツについて学習します。



食育の日 ソウル料理

11月19日は食育の日として、都市農業サミットの参加都市であるソウルの料理を給食に取り入れます。

チーズダッカルビは日本でも流行っています。数年前の整美・給食委員会の新メニュー企画から給食に取り入れるようになりました。スープに使っているトックは朝鮮半島の餅で、日本のものと食感が異なります。



ミックスカレーの秘密

10月に牛、豚、鶏を使ったミックスカレーがありました。教室を回っていると何人もから「今日のカレーおいしい!」と、うれしい反応がありました。秘密はミックスした肉にあります。

肉にはアミノ酸(うま味)や脂肪酸(コクや香り)が含まれます。牛豚鶏でその組成が異なるため、カツオと昆布の合わせ出汁のような相乗効果が生まれます。いつもとは違うおいしさを感じ取ってもらえて、工夫した甲斐がありました。家庭でも、例えば冷凍庫で少しずつ眠っている肉をミックスしてカレーに使うとおいしく仕上がります。その際は、肉の大きさをそろえると違和感なくおいしく食べられます。



稲刈りの後で

10月10日に5年生が稲刈りを行いました。台風が来ることがわかっていたので、稲をプールの更衣室や大泉桜の里へ運ぶ作業もありました。

刈り取り、運ぶ際にはどうしても稲穂が落ちます。何人かのグループが教室に戻る間も惜しんで1本1本丁寧に拾ってくれました。お礼を伝えて帰る間際、「お米、大事にしよう」と呟いていました。稲作の学習を通して食べ物を大切にする気持ちもてたことをうれしく思います。

朝ごはんを食べよう⑥

おかずも一緒に朝ごはん

脳と体のためのエネルギーになる朝ごはんをきちんと食べることを繰り返しこのコーナーで伝えています。その時、エネルギーの代謝を促進する栄養を合わせてとるように心掛けると効率があつとよくなります。エネルギーの代謝には、ビタミンB群が必要です。ビタミンB群は豚肉やハム、納豆などに含まれます。ご飯と一緒に食べるおかずとしてこれらがおすすめです。さらに梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

主食+おかず=効率UP!