

給食だより

平成30年度

10月号



西東京市立碧山小学校
栄養士 横張 泉



10月の献立より



4日 北海道応援献立 味噌ラーメン わかめとツナの和え物 北海じゃが

9月6日に大きな地震のあった北海道では、大規模な停電などの影響で生産物の出荷が一時ストップし、産業面でも大きな打撃を受けました。現在は貨物列車やフェリーも再開し、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根など、この時期の主要農産物が本州に入ってきています。日本の食を支えている、大規模農業地域の北海道を食べて応援するために、北海道産の食材をたくさん使った献立にしました。

19日 十三夜 いが栗揚げ

旧暦8月15日を十五夜、旧暦9月13日を十三夜とよび、日本ではこの日にお月見をする風習があります。十五夜と十三夜の両方を楽しむのが正しいお月見で、どちらかしか見ないのは「片見月」と呼ばれ、よくないこととされたそうです。十三夜の別名は「栗名月」のため、この日の給食では栗の甘露煮を入れたまん丸のスイートポテトに短く折ったそうめんをまぶして揚げた「いが栗揚げ」を作ります。

22日 熊本県の料理 高菜めし 太平燕(タイピーエン)

熊本名産の高菜の漬物をごはんに混ぜた「高菜めし」と、熊本ご当地料理「太平燕」を組み合わせました。太平燕は明治時代に伝わってきた中華料理ですが、特に熊本県では学校給食でも出されるほどポピュラーなメニューで、アレンジも豊富だそうです。だしのきいた春雨スープに、魚介、豚肉、野菜などを炒めてのせ、揚げた卵を添える、具沢山で栄養満点な料理です。(給食ではうずらの卵を使います)。

29日 新米ごはん 西東京みそ汁

今年も、新潟県南魚沼郡十日町から「魚沼産コシヒカリ」を産直で届けていただきます。十日町は、肥沃な土地と、雪や信濃川からの豊富な水資源、大きな日内寒暖差などの自然条件に恵まれた、日本一の魚沼米の産地だといわれています。3年前に碧山小の児童が考案してくれた、地場野菜たっぷりのキムチ入りみそ汁や、さばのみそ煮など、新米のおいしさがひき立つ組み合わせにしました。

5年 家庭科

利きだしに挑戦

5年生2学期の家庭科調理実習では、鍋でごはんを炊き、煮干しでとっただし汁でみそ汁を作ります。その事前授業として、昨年に引き続き9月の土曜授業公開日に栄養士がゲストティーチャーとして参加し、だしについての学習をしました。

基本の五味(塩味・甘味・酸味・苦味・うま味)の中の、うま味が多く含まれているのがだし汁ということ、日本を含めた世界各国のだし汁の作り方や、それを使った料理について学習したあと、4種類のだし汁の材料を当てる「利きだし」に挑戦しました。

4つのだし汁の材料を当てよう

A にぼし

B さば

C あわせ
(にぼし さば
こんぶ)

D インスタント
だしのもと



ミッション1: 利きだし

「魚のにおいが強いからにぼしだと思う。」など、におい、色などに注目しながら当てていきます。今年は塩味をつけないで味見してもらったので、塩味もきいてうま味の強いインスタントだしをあわせだしと回答する児童が多かったです。時間の余裕があった3・4時間目には、保護者の方にも挑戦してもらいました!

ミッション2: マイベストみそ汁づくり

だし汁に白・赤のみそを混ぜ、自分の好みのみそ汁を作ってみます。「だし汁だけだとちょっと苦手だったけれど、みそを入れたらめっちゃおいしい!」「煮干しのだしと赤みその組み合わせは、寿司屋のみそ汁みたいでうまい。」



<児童の感想より>

- だしとみそ、それぞれではあまりおいしく感じなかったけど、合わせるとすごくおいしくなる。
- ばらばらだった4種類のだしの味が、みそを入れると色々な良い味になる。
- 色々な国のだしについて知ることができてよかったです。
- 自分の気に入った組み合わせで、家でも作ってみたい。

授業後の調理実習では、水にしばらく浸してから火にかけた煮干しだしと、すぐに煮出したものとのうま味を比較したり、みその合わせ加減にこだわってみたりと、意欲的に取り組む姿が多く見られたそうです。将来にわたっての、調理への意欲・関心を育むきっかけとなれば嬉しく思います。