

# 給食だより 11月号

発行 西米良村学校給食共同調理場

平成 30 年度



秋も深まり、風がだんだんと冷たく感じられるようになってきましたね。朝起きるのがつらく感じる人もいるのではないのでしょうか。そんなときこそゆとりをもって起きて、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。体温が高まり、体も目覚めますよ！

## ☆りっちゃんのサラダが登場☆

1年生大喜び！！サラダで元気☆

10月17日に、1年生の国語の教科書にのっている『サラダで元気』の『りっちゃんのサラダ』を出しました。病気のお母さんのために、サラダを作ることに決めたりっちゃん。キャベツ・きゅうり・トマトを切って準備しました。すると、次々に動物が登場し、サラダに入れると良い食材を次のように教えてくれます。

- ☆ のらねこ → かつおぶし
- ☆ うま → にんじん
- ☆ となりの犬 → ハム
- ☆ 白くま → こんぶ
- ☆ すずめ → とうもろこし
- ☆ アフリカぞう → あぶら・しお・す
- ☆ あり → おさとう

とてもおいしく元気になるサラダです。

※ 給食では、この他に栄養豊富なごまも入れ、薄口醤油、こしょうも加えて調味。

※ かつお節、こんぶを入れるのは、単独より旨味が強くなる相乗効果によるものです。

かつお節・こんぶの両方入れることがこのサラダのポイントです！

『サラダで元気』を思い出しながら、食材一つ一つ確認しながら食べていた1年生でした。「りっちゃんのサラダおいしい！！また作って～」とリクエストする子ども達、次々に質問してくる子ども達、「大好きだから最後に食べる」と最後に食べる楽しみにしている子とおり、この日の給食は、「りっちゃんのサラダ」の話題で持ち盛り。野菜を苦手とする子もこの日はあっという間に食べており、たくさんの笑顔を見せてくれた給食時間でした。

おいしーい！



## りっちゃんのサラダ

給食で出したときの分量です。ぜひ、おうちで作ってみてください！！

### 【材料／1人分】

キャベツ…25g	コーン…10g
きゅうり…15g	ハム…5g
トマト…8g	葉こんぶ…0.4g
にんじん…8g	かつお節…0.5g
油…0.5g	砂糖…0.5g
酢…2.5g	薄口醤油…2.5g
塩…0.1g	ごま・・・0.5g
こしょう…0.03g	

① キャベツ、にんじん、きゅうり、ハムはさいの目切り、トマトは1cm角切り。（今回は全てさいの目切りにしましたが、千切り、輪切り等でも大丈夫です）

② 野菜をボイルし、冷ます。（給食で出す食材は全て火を通すため）

③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④ 野菜・ハム・こんぶを混ぜ合わせ、③のドレッシングを加え、調味する。

⑤ ④にかつお節、すりごまを加え、混ぜ合わせる。



# 10月のリクエスト給食はこちらでした！

10月4日のサラダは、村所小5年生のリクエスト「かぼちゃサラダ」でした。10月29日のおかずは、村所小5年生のリクエスト「ひじきの五目煮」でした。



10月12日のパンとおかずは、村所小3年生のリクエスト献立「マヨネーズパン、シチュー」でした。今回は旬のさつまいもを入れた新メニューのさつまいもシチューにしました。

10月18日の献立は、村所小3年生、西米良中1年生のリクエスト献立「麦ご飯、スタミナ揚げ、わかめスープ」でした。西米良中1年生の黒木琉偉さん、渡邊貴紀さんの考えた献立でもありました。村所小3年生でリクエストの多かった献立の組み合わせで、牧京汰さん、高田睦家さん、黒木まりかさんが「スタミナ揚げ、わかめスープ」の組み合わせでリクエストしてくれました。



スタミナ揚げは、村所小3年生、西米良中1年生以外にもたくさんの方がリクエストしてくれた人気メニューです。

10月19日の献立は、村所小 満留教頭先生が考えてくださったリクエスト献立「ミルクパン、興奮ビーフン、冷静サラダ」でした。献立名だけでなく、献立にかける思いも考えてくださったので、それに合わせて献立をたてました。

「興奮ビーフンは、いつものビーフンにお肉多めで大興奮！！のどに詰まらせないように気をつけて！」というコメントつきで、コチュジャンという唐辛子の入ったみそやキムチを入れて大興奮のビビンバビーフンとしました。「興奮ビーフンを食べて興奮した気持ちをサラダで冷静に戻す」サラダは、のどの詰まりも解消できる水分の多い野菜を使った人気のツナサラダとしました。

この日の給食は、誰もが楽しみにしていた献立！前の日から楽しみにしていた人も多く、給食時間は、みんなも興奮したのか、おかわりをしてもりもり食べる姿が見られました。量が多かったのですが、どの学年も残さず食べるほど大人気でした。



10月23日の献立は、村所小4年生のリクエスト献立「黒糖パン、グリーンスープ、海藻サラダ」でした。写真はリクエストしてくれた皆さんです。

