

食育だより



令和6年2月14日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

日中暖かい日も増えてきました。学校生活では、ほとんどの子どもたちが1月の月目標「感謝して食事をしよう」を継続して実施できており、充実した給食時間が過ごせているようです。給食に限らず、家庭でも食に携わる方々に感謝しながら食事ができるとうれしいですね。

2月の目標「食品の産地や食文化について学ぼう」

2月の給食目標は「食品の産地や食文化について学ぼう」です。そこで今月の給食では、九州各地の「郷土料理」を紹介することにしています。写真は長崎県の「ちゃんぽん」です。給食では具と麺を混ぜるし、作ってから食べるまでに時間がかかるので麺がスープをすってクタクタでしたが、子どもたちにも概ね好評でした。



中国人の料理人が留学生のために「栄養満点でおいしい料理を」と考えた料理だそうです。愛情たっぷりですね！



3月1日は「お別れ遠足」で、お弁当です。唐揚げ、ハンバーグ、卵焼き・・・子どもたちが喜ぶ顔が目に見えますね。そこに1品、野菜のおかずを加えると、栄養価や彩りがぐんとよくなります。右に給食のドレッシングレシピを掲載しています。ドレッシングを作ったらあとは好きな野菜をゆでて水切りして和えるだけです。ぜひお弁当に一品加えてみてください。

♪給食のドレッシング♪

野菜 300g の分量です。

＜和風＞ ちりめん和えなど

- ・薄口醤油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・三温糖・・・小さじ2

＜洋風＞ フレンチサラダなど

- ・塩・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々
- ・酢・・・大さじ1
- ・三温糖・油・・・各小さじ2
- ・薄口醤油・・・小さじ1

＜市販のドレッシング＞

市販品では、「masuko」のものをよく使います。多種類あります。また、市販のドレッシングに調味料を足して使うこともあります。

＜レモン風味＞ 小松菜サラダなど

- ・薄口醤油・・・大さじ1
- ・酢・レモン汁・・・各大さじ1/2
- ・三温糖・油・・・各小さじ2
- ・こしょう・・・少々

♪給食レシピ♪

魚のおろし煮

＜給食4～5人分＞

- 好きな魚・・・300g
- 酒・・・小さじ1
- かたくり粉、揚げ油
- 大根・・・200g
- しょうが・・・一かけ
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1/2
- 薄口醤油・・・大さじ1

- 1 魚は一口大に切り、酒をふっしておく。
 - 2 大根、しょうがはおろしておく。
 - 3 鍋に2、調味料を入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。（大根が辛い場合は長めに煮込むとよいです。水分が少ないようなら水を足してください。）
 - 4 1は水気を拭き取ってでんぷんをまぶし、カラッと揚げる。
 - 5 4に3をからませて完成♪
- ★ 秋～春においしいメニューです。お弁当にもピッタリ！お好きな魚どうぞ！