



食育だより 1月号

平成23年1月14日

広島市立庚午小学校 校長 山崎 幸徳 (発行 給食室)

新しい年を迎え、気持ちも改まります。今年も毎日の食生活に気をつけ、元気に過ごしましょう。今年も学校給食をよろしく願いいたします。



全国学校給食週間

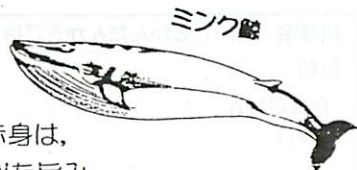
広島市学校給食60周年

1月24日～30日(庚午小学校の学校給食週間は、1月31日～2月4日です)

今年度は、戦後の広島市学校給食が始められて60年目になります。昭和25年(1950年)に当時の広島市小学校全校でパン・ミルク・おかずの完全給食が実施され、今日に至っています。

そこで60周年を記念して学校給食週間に、昭和35年頃に給食に登場した「くじら料理」を実施することにしました。

くじら肉



かつて、高たんぱくで低脂肪、安価なくじら肉の赤身は、学校給食に盛んに登場しました。くじら肉は牛肉に似た旨みや食感があり、くじらの大和煮や竜田揚げとして食べられていました。中でも、くじら肉をから揚げにしてケチャップの入ったオーロラソースをからめた「オーロラソースかけ」は、子どもたちに大変人気の一品でした。



学校給食は、時代時代によって内容や形が移り変わってきましたが、子どもたちの成長と健康の増進に大きな役割を担ってきました。また最近では、子どもたちの豊かな未来を育むための「食育の場」としても効果を上げています。

かつての学校給食のメニューを食べながら、学校給食の大切な意義を考えてみましょう。

今月の地場産物

「春菊」と「みかん」です。
春菊は「ごまあえ」に使用しています。



残食量からみた庚午小学校の12月のきゅうしょくの様子

よく食べていた人気メニュー

残食率が0.1%(約1人分の残りの量)で
大変少なかったもの

- ・チャーシュー麺
- ・さつまいものかりん揚げ
- ・ホキの磯辺揚げ ・フレンチサラダ
- ・ししゃもの唐揚げ ・三色ソテー
- ・卵と野菜の炒めもの ・すきやき
- ・白菜の昆布和え ・おかかあえ
- ・鶏肉の唐揚げ ・みそ汁

もっとがんばって食べてほしいメニュー

- 1位 すまし汁
- 2位 キムチチゲ
- 3位 レモン和え
- 4位 野菜スープ
- 5位 さつまい



12月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量し、それをもとに出しています。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものをよく食べるメニュー、多いものをもっとがんばって食べてもらいたいメニューとしました。最近では、子どもたちが本当によく給食を食べており、どのクラスもほとんど残食がない状態です。そのため、よく食べている人気メニューを多くのせています。しかし、中には、残りの多い献立もありました。和風の汁物やスープ類が少し残りがちが多いようでした。



給食メニュー紹介コーナー



12月の給食より白菜の昆布あえ (白菜で簡単な付け合わせが作れます。)

材料 (4人分)

- はくさい 250g (3~4枚)
- 塩昆布 5~6g (約大さじ1)

作り方

- ①白菜をせん切りにし、さっとボイルして、水気をきる。
- ②よく水気をきった白菜と、塩昆布をまぜる。(作って、1時間くらいおくと、味がなじむ。)



1月の給食よりくじらのオーロラソースかけ (くじら肉を使ったケチャップ味のメニュー)

材料 (4人分)

- くじら肉 200g
- しょうが 1かけ
- しょうゆ 小さじ2
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ2

作り方

- ①くじら肉一口大の大きさに切り、しょうがとしょうゆで下味をつける
- ②くじら肉にでんぷんをまぶして油で揚げ
- ③トマトケチャップ以下の調味料をひと煮立ちさせ、オーロラソースを作る。(電子レンジ可)
- ④揚げたくじらにオーロラソースをからめ



庚午小の学校給食週間について

本校の給食週間は、1月31日～2月4日です。この週間は、子どもたちが食の大切さを考え、食に携わるたくさんの方たちや、食べ物に感謝の気持ちを持つことを目的とし、次のような取り組みを行います。

2月1日（火）放送朝会：給食委員会が給食室の先生へインタビューし、給食室の様子もビデオで紹介します。

2月2日（水）3日（木）：給食時間の放送で、給食室の先生たちが給食についての話をします。

2月4日（金）：庚午小の自由献立「家庭の味を地場産物で味わおうメニュー」

11月に保護者の皆様がだして下さったメニューをもとに、地場産物をふんだんに使用した給食を実施します。

1月31日（月）～2月4日（金）：食缶をからっぽにしよう週間（給食がからっぽになったクラスに賞状を送ります）

家庭の味、レシピ集

11月に行った家庭の味メニュー募集にご協力ありがとうございました。全部で11品の家庭の味レシピを出していただきました。今回の食育だよりで全11品をご紹介します。どのレシピも家族の健康を考え、愛情のこもったすばらしいものでした。これらのレシピを、ご家庭でもご活用いただけたらと思います。



家庭の味、レシピ集 ①(家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名：あったかスープ	
材料(4人分)	作り方
ごま油 大1 にんにく(みじん切り) 小2 白ねぎ(みじん切り) 大5 絹ごし豆腐 1丁 水 800cc 鶏ガラスープ 小3 水溶きかたくり粉 大3 卵 2個 塩 少々 こしょう 少々 しょうがすりおろし 1片	①鍋にごま油を入れ、にんにく・白ねぎのみじん切りを炒める。 ②①に水と鶏ガラスープの素を加えて煮たさせる。 ③煮立ったら、絹ごし豆腐を入れ、塩・こしょうで味を整える。 ④水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。 ⑤しょうがのすりおろしをお好みの量を入れて出来上がり。
料理についてのコメント	
このスープの中に、にんじん・大根などの野菜を入れてもおいしいと思います。とにかく体があたたまります。	

家庭の味レシピ集②(家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名：白菜とちりめんいりのあっさり和え物	
材料(4人分)	作り方
白菜 ちりめんいりこ(ねぎ) しょうゆ 酒 みりん 酢 白いりごま レモン	 ①白菜を細切りにし、さっとゆでてから、水にさらし、かたくしぼる。 ②合わせ調味料の中にちりめんいりごと共に入れ、よくまぜる。 ③いどりに、ねぎを少々上にかけて、できあがり。
料理についてのコメント	
白菜が余った時に簡単にできる一品を紹介します。我が家では、忙しい時に合わせ調味料として、ゆずポン酢とみりんを使うこともあります。あっさりしていてとても美味しく、子どもも良く食べてくれます。	

料理名：とってもかんたんかきごはん・小いわしの天ぷら	
材料	作り方
かきごはん 牡蠣 200g 米 3合 乾燥野菜ミックス 30g (ごぼう・にんじん・たけのこ・乾椎茸) だし昆布 10cm しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ2	かきごはん ①むいたかきをよく洗い水切りする。 ②米をとぐ。 ③といた米にむいたかき・乾燥野菜ミックス・だし昆布・しょうゆ・酒を入れ、1時間ひたしておいて、炊く。
小いわしの天ぷら 小いわし・塩・天ぷら粉	小いわしの天ぷら ①小いわしの頭と腹をとり、水で洗い、水をきる。 ②天ぷら粉につけ油で揚げる。 ③塩をふる。
料理についてのコメント	
乾燥野菜ミックスを使うので、とても簡単にでき、かきを鶏肉やシーチキンなどに変えてもおいしいです。おかずが一品足りない時、炊き込みごはんは重宝します。小いわしの天ぷらは、安価で簡単にでき、骨ごと食べられおいしいです。	

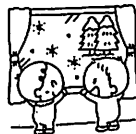
家庭の味、レシピ集 ⑤ (家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名: 大根と鶏肉のみそ煮	
材料	作り方
大根 鶏もも肉 だし汁 (だし汁に調味料を混ぜ みそ 合わせておく) A 砂糖 酒	① 大根・鶏肉を一口大の乱切りにする鶏肉を一口大に切る。 ② 大根・鶏肉をだし汁で大根がすき通るまで煮る。 ③ 大根がすきとおったら、A を入れ、味がしみ込むまで煮る。
料理についてのコメント シンプルだけど、大根がおいしくなるこの時期、子どもたちに人気のみそ味の煮物です。	



料理名: 小松菜のオイスターソース炒め

材料(およそ3人分)	作り方
小松菜 1 束 にんじん 1/3 本 しいたけ 3 枚 玉ねぎ 100 g まる天 (練り製品) 1~2 枚 ベーコン 30 g 卵 1 個 サラダ油 大さじ1 鶏ガラスープのもとなど小さじ1/2 くらい	① 小松菜を3~4 cm のざく切りにする ② にんじん・しいたけ・玉ねぎ・まる天・ベーコンは細切り・うす切りにする。卵はといておく。 ③ 油を熱し、にんじん・玉ねぎ・ベーコン・まる天を炒め、しんなりしたら、小松菜を加え鶏ガラスープの素・塩・こしょう・オイスターソースを入れ、さっと炒める。 ④ 最後にときほぐした卵を入れ、さっと炒め合わせて出来上がり。
料理についてのコメント 煮るよりも小松菜の色がきれいで、作るのも簡単です。	



家庭の味レシピ集⑥ (家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名: 広島菜漬けとちりめんじゃこのチャーハン	
材料	作り方
ごはん 卵 ちりめん 広島菜漬け (酸味があるものがよい) 青ねぎ 油 A 塩 こしょう しょうゆ 和風だしの素 少々	① ちりめんじゃこと広島菜漬けを炒め、一度取り出す。 ② 油を熱し、卵を半熟に炒め、温かいごはんを入れ、素早くなじませる。 ③ 調味料 A を入れ、味を調える。 ④ 仕上げに鍋肌から、しょうゆを回しかける。 ⑤ 器に盛り、小口切りの青ねぎをちらす。
料理についてのコメント 以前働いていた中華料理店で、ザーサイや高菜などの漬け物や、じゃこや干し海老等の海産乾物を炒め物やチャーハンに使っていました。特に漬け物は、炒めると違った風味になるのでおすすめです。	



料理名: 広島菜の煮物

材料	作り方
広島菜 (生のものを適当な大きさに切る) 厚揚げ サラダ油 (大さじ1 くらい) しょうゆ 砂糖	① サラダ油をなべにひいて、食べやすい大きさに切った厚揚げを炒める。 ② 厚揚げに火が通ったら、広島菜を入れて少し炒める。 ③ 広島菜がしんなりしてきたら、砂糖としょうゆを入れて軽く煮詰める。 ④ 出来上がり。
料理についてのコメント おじが畑でいっぱい広島菜を作っていて、おつけものにしか出来ないと思っていた広島菜で、何か他に作れないかと煮てみたら、けっこうおいしくできたので、紹介してみました。	



家庭の味レシピ集③(家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名: あったか野菜中華スープ	
材料	作り方
白菜 1/4株 小松菜 1わ(青梗菜でもよい) ねぎ 1/2束 しいたけ 1パック 白ねぎ 1本 にんにく 1パック きくらげ 1~2かけ かにかまぼこ 適宜 卵 中華スープペースト(鶏ガラスープの素でもよい) 小さじ3 塩・こしょう 少々 料理酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ3 水 3~4カップ 片栗粉 大さじ1(同量の水でとく) ごま油 大さじ1/2	 ①白菜・小松菜はざく切りに、白ねぎは斜め薄切り、しいたけは軸をとってスライスし、にんにくの薄切り、青ねぎは小口切りにしておく。きくらげは水でもどして、ざく切りにする。 ②鍋に水と中華スープペーストを入れて火にかけて、フツフツと煮立ったら、にんにく・白菜・小松菜・白ねぎを入れて少しやわらかくなるまで煮る。 ③しいたけ、きくらげを入れてさっと煮る。 ④料理酒・しょうゆ・塩・こしょうで味付けし、ごま油を回し入れたら、溶いた片栗粉を入れる。 ⑤溶き卵を流し入れて、かにかまぼこを細く裂いて入れて、最後に青ねぎを散らす。
料理についてのコメント 我が家では、寒い日の夕食によく作ります。中華スープは、子どもたちにものみやすく、よくおかわりもしてくれて、お昼のチャーハンにつけたりと使い回せて手軽でいいと思います。	
いろいろもよく、冷蔵庫に残っている物で作れるので、おすすめです。ゆでた春雨を入れてもおいしいです。	

料理名: かんたん大学芋	
材料	作り方
さつまいも 1こ 砂糖 大さじ5 水 大さじ1~2 ごま 好みで	 ①さつまいもは乱切りにして、レンジで1~2分加熱する。 ②①を油で揚げながら、別のなべに砂糖を入れ、弱火にかけ、水を少しずつ入れながらあめ状にする。 ③さつまいもの表面がカリッとなったたら、小鍋の方にどんどん移してからめる。 ④仕上げてごまをふって、別容器にならべるようにおいてさましたら出来上がり。
料理についてのコメント レンジでチンしてあるので、揚げる時間が短くてOKです。砂糖水を火にかけた時、まぜないようにしてください。	

家庭の味、レシピ集④(家庭より紹介していただいたレシピです。)

料理名: 治部煮(石川県金沢の郷土料理)	
材料(4人分くらい)	作り方
鶏もも肉 200g しめじ(他のきのこでも) 1株 にんじん 50g ほうれん草(他の菜っぱでも) 1束 塩 薄力粉 だし汁 300cc みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ3	 ①鶏肉はそぎ切りにして、小麦粉をつける。 ②ほうれん草は、塩を入れた湯でゆでて、冷水に入れ、4cmくらいに切ってしぼる。 ③にんじんは5mmくらいの輪切りにして、さっとゆで、しめじは小房にわけておく。 ④調味料を全てなべに入れて煮立たせ、①を入れて、火が通ったら、しめじ・にんじん・ほうれん草を入れてさっと煮る。 ⑤器に入れて煮汁を少しかける。
料理についてのコメント 材料は、他の野菜やきのこで応用がきくし、厚揚げなどもいいと思います。とろみがついてるので、寒い季節でも冷めにくくポカポカすると思います。	

料理名: 小松菜の炒め物	
材料	作り方
青菜(小松菜・春菊など) しいたけ にんじん ちりめんいりこ おから 酢の物の素(らっきょう酢) マヨネーズ ごま	 ①青菜・しいたけ・にんじんをゆで、切る。 ②おからに水を加え、レンジでチン。(マッシュポテト程度のやわらかさにする) ③①+②+いりこ+ごま+酢の物の素+マヨネーズを全部混ぜ合わせる。
料理についてのコメント 混ぜればよいだけの手抜き料理。バラバラする食材もしつとりおからに混ぜ込めば、食べやすいです。	