

~きゅうしょくだより~

2021年12月号

御所見小学校 給食室

## パンのみみ

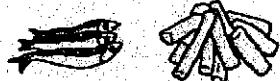


早いもので、1年が終わろうとしています。2学期は御所見の実りの秋を給食でたっぷりと味わうことができました。21日の2学期給食最終日には、地場産づくしの冬野菜のスープでしめくくりました。12月、1月には、日本の昔からの行事が多くあります。その中の行事食には、健康に暮らす知恵があり、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願いがこめられています。

### 料理に込められた願いを知ろう

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今はお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

#### 田作り・たたき・ぼう



田作りは、畝、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは畠作になると育んでくる無い縁のやかり、どちらも畠作を願って食べられます。

#### 数の子・さといも・八つ葉



数の子、さといも、八つ葉は、どれも葉やもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

#### 昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは昆布（岩藻）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお笠舟になるように願って食べられます。

#### たけ・えび



たけは「めでたい」に通じ、えびは「歳が曲るまで長生きできますように」と願って食べられます。

### 12月17日の給食で黒豆をつくりました

お正月の前に、ひとあし早く黒豆の登場。子どもたちに「おせち料理」のひとつとして紹介するためです。給食の黒豆は、北海道産の中粒であります。給食は全て当日に調理開始です。前日の日から豆を浸すこともしませんが、大釜の底力で短時間でもおいしく、きれいにつくるため、調理員さんも細心の注意を払いながら作ります。豆の皮が破れないようにやさしく洗います。煮汁から豆が出てないかこまめに見ながら、他のおかずの野菜を切ります。煮上がったら、火を止めて釜の中で煮含めます。およそ4時間かけて、まっ黒くつやのある黒豆ができました。長年使い続けている鉄釜の鉄分と黒豆の皮の成分との作用で、黒豆の色がしっかりと発色しました。

みんなが、来年もまめ（元気）で暮らせますように（＾＾）

\*裏面に、黒豆のつくりかた（うち調理向け）をご紹介しています。

## 2学期のごしょみランチ

秋の実りをたくさん味わうことができました



「じょきネストローネに欠かせない行事です。今年は3か月なぞあるから、もう少しあります！」



きいろいね



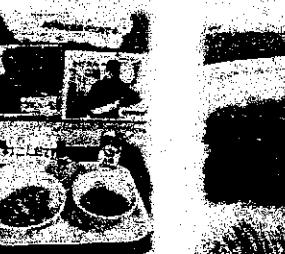
やさしいためや  
ゆでやさいに  
大きめの  
ねばりです！



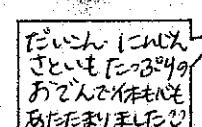
いちごの  
型ぬきをして  
ラバーコンペ  
に入っています？



ねとりじておいしい  
ごはして！



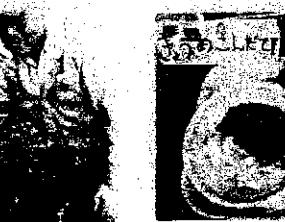
香りのよい  
小松菜を  
ゲキにしました。



だいこんにこく  
さといもにこく  
あごんで体もも  
あたたまりました



おいしい大根が  
できました！これ  
食べさせてあげて！



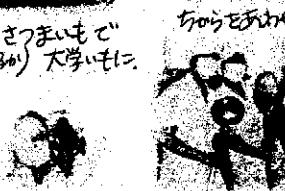
うみやかな  
にんじん  
アマレード



「タニーノンジユ  
という和シングルな  
なまえの白菜。  
サラダにしても、  
おいしいです！



あさりのまるまでまっつけまいもで  
(玉ねぎ) 大根いもに

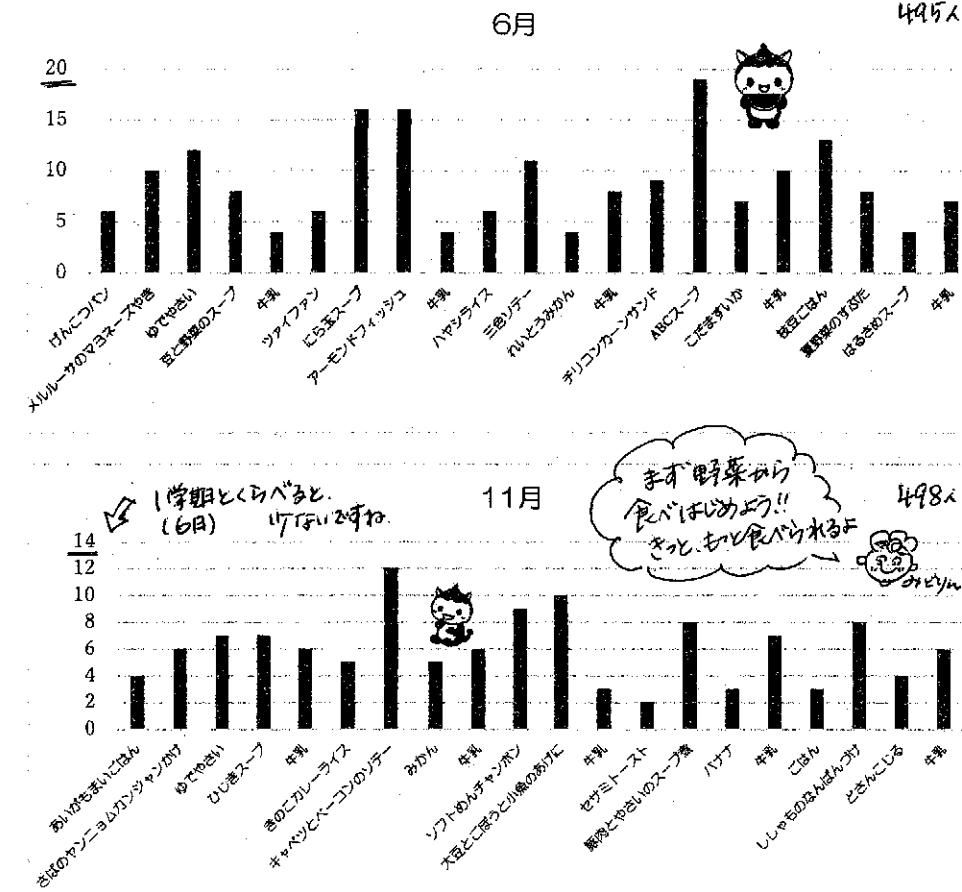


からをあわせておいしい味になります

③3学期の給食は1月13日からです！

## 残食調査の結果です

◆1学期とくらべて2学期は平均して残食量が減っています



6月14日(月)～18日(金)と11月15日(月)～19日(金)のそれぞれ5日間は、残食調査週間でした。この調査は、学期ごとに実施され、どのくらいの栄養価がとれているかを学校が把握し、保健所や県などに報告するものです。グラフ自盛りの一一番上を見るとわかるように、1学期とくらべ2学期は残食が減っています。日々の様子をみながら、提供量の調整も行っていますが、体の成長とともに食べる量も増えていきます。もちろん、身長や活動量によって、必要な摂取量は一人ひとり違います。学校では、無理強いをしたり競争したりすることはありません。自分の適量を知り、苦手なものでも一口は食べてみようとする気持ちを、大切にしてほしいと思います。

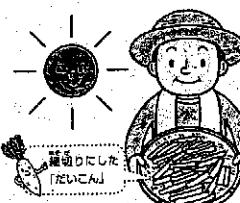
給食の残りは飼料にする工場へ運ばれていますが、処理費・運搬費などの費用がかかります。この費用は、

残菜に量によって変わります。昨年の市の内の残菜の重量は、266840kg。調理中の野菜くずや果物の

皮なども入りますが、食べ残しの量も半分以上になります。給食の食品ロスも見直したいですね。

## だいこん干してパワーアップ!

干してつくる「切り干しだいこん」は、栄養がアップしています

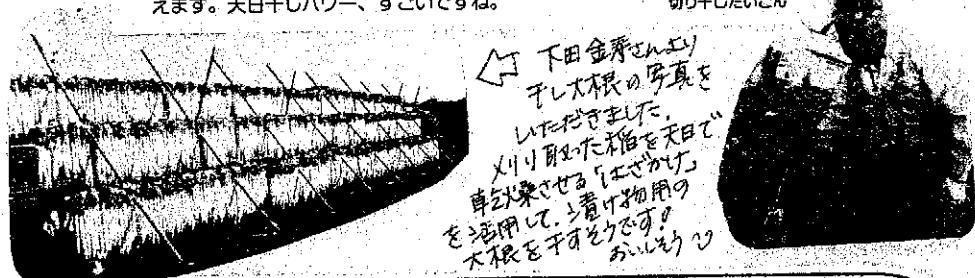


みずみずしいだいこんを、長く保存するために考えされたのが「切り干しだいこん」です。だいこんを細切りにしたものを作ります。天日に干してあります。

しっかり干すことことで、生のだいこんとはちがう、特有の風味やあま味がうまれます。



栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミン」は、さらに増えます。また、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」については、約15倍にも増えます。天日干しパワー、すごいですね。



下田金秀の「下田金秀の写真を  
ぞれ太根の写真を  
してだすまで  
メリリ取れた木箱を天日で  
車を乗せる「はさかけ」  
を活用して、シ青竹物用つ  
木根を干すをうすす！  
かじかう！」

### おうちレシピ

#### くろまめ

材料（作りやすい分量）

黒豆 200g さとう 200g (給食は90g) しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

- ① 黒豆は6倍の量の水(1200g)をあわせて、大きめのなべにいれ、やさしくさっと洗い、再び1200gの水をいれて、9~12時間ほど、豆がふっくらするまで戻す。
- ② ふっくらと豆が戻ったら、さとうを加え、箸などでやさしくまぜて溶かします。
- ③ なべを中火にかけ、白いアクがでてくるので、ていねいにすくいります。
- ④ アクをとったら、ごく弱火にして、煮汁から豆が出ないように煮ます。
- ⑤ 3~4時間、コトコトと煮ながら豆の様子をみる。

※煮汁から豆が出ていると豆がしわしわになります。



※豆のやわらかさの目安は、器にとり、箸ですとまんなかが切れるくらい。

⑥豆がやわらかくなつていれば、しょうゆを加えてできあがり！