

食べ物に感謝の心を

～「いただきます」「ごちそうさま」～



給食を食べる時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているでしょうか。

人が食事をするということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、食材の生産者や調理員さんなどに対する感謝の気持ちを込めて言う「あいさつ」を忘れずに。

～「炊き出し給食」ってなに？～

炊き出し給食は、災害時や非常時に、手元にある食材を使って作られる給食のことです。1年前の東日本大震災の影響で食材が不足した際、福島県南相馬市で実際に行われました。南相馬市の炊き出し給食で出されたおにぎりは1日5000個で、毎日調理員さんが作ったそうです。普通に給食が食べられるということは、幸せでありがたいことなのです。



料理名の説明

＜じゃこサラダ＞

サラダの上に白ごまとちりめんじゃこをのせた料理です。ちりめんじゃこは、イワシ類の稚魚を食塩水で煮た後、天日などで干した食品。ごく小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることから、この名前がつけました。



＜八宝麵(はっほうめん)＞

中華めんを炒めて味付けをした焼きそばの上に、八宝菜(はっほうさい)をかけた料理で、あんかけ焼きそばとも呼ばれます。八宝菜は中国料理のひとつ。たくさんの具材を油で炒め合わせ、塩味もしくは醤油味に調味した後、片栗粉でとろみをつけたものです。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく、「たくさんの」「数多くの」を意味します。



リクエスト給食 アンケート結果

今月は☆3C リクエスト給食☆です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

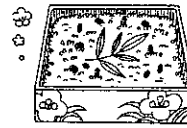
＜アンケート結果＞

	＜票数＞	＜登場日＞
1位 ゼリー(抹茶ミルクゼリー、ミルクココアゼリー、おかしな白玉焼き等)	8票	3月1日
2位 カレーライス	7票	3月7日
3位 コーヒー牛乳	5票	3月12日
4位 パンナコッタ	3票	3月14日

＜その他少数意見＞

うどん(3/6登場)、麻婆豆腐(マーボー丼として3/15登場)、スパゲッティ、さばの味噌煮、中華おこわ、じゃこサラダ(3/7登場)、焼き肉ピピン丼、豚汁、ミネストローネ(3/14登場)、キムチチャーハン、あげぼん、タコライス…等。

お祝いごとと赤飯



卒業や進学の日になりました。3/16は、3年生の卒業祝い給食です。

日本では、お祝いごとがあると、「赤飯を炊いて祝う」という伝統的な食文化があります。

赤い色は生命力をあらわす色で、赤いものを食べると悪いことを追い払う力がつくと考えられていました。そこで、人生の節目などの大切なときに赤飯を食べるようになったそうです。

卒業祝い給食では、みんなで赤飯と出世魚(成長によって呼び名が変わる魚をいいます)のぶりを食べて、3年生のお祝いをしましょう。

今月の給食メニューから、「めかじきのベーコン巻きソテー」と「パンナコッタ」をご紹介します。

料理名	食品名	一人分可食量(g)	作り方	
めかじきのベーコン巻きソテー	めかじき	1切(70g)	① : めかじきに 材料A の塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ② : ① の下味をつけためかじきにベーコンを巻きつけて、端を重ねる。 ③ : オープンの天板に油をひき、② のめかじきを並べて(ベーコンの巻き終わりを下にす)、オープンで焼く。 ④ : 鍋に、調味料B を入れて加熱し、ソースを作る。 ⑤ : 焼きあがっためかじきを食器に盛り付けて、上に ④ のソースをかけていただく。	
	A	塩		0.2
		こしょう		0.02
		白ワイン		1.75
		ベーコン		1枚 (長さ約15cm)
	B	油		2.0
		トマトケチャップ		10.0
ウスターソース		1.0		
	砂糖	0.2	＜I補給 - ; 213kcal＞	
パンナコッタ (パイナップルソース)	水	30.0	① : 水と粉寒天を鍋に入れ、火にかけ、よく煮溶かす。 粉寒天が溶けたのを確認してから、砂糖を加えて溶かす。 ② : ① に、牛乳、生クリームを加えて加熱する。 ③ : プリンカップに ② を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で保冷する。	
	粉寒天	0.4		
	砂糖	8.0		
	牛乳	40.0		
パイナップルソース	生クリーム	10.0	④ : 鍋に、材料A を入れて加熱する。 煮つめたら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で保冷する。 ⑤ : ③ の上に ④ のパイナップルソースをかけていただく。	
	パイナップルジュース	8.0		
	ラム酒	0.5		
	プリンカップ	1個		
* 出来上がりは、約90ccです。			＜I補給 - ; 106kcal 加糖分 : 55mg＞	