

12月給食だより

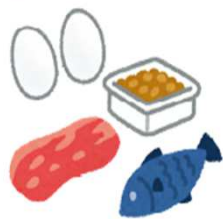
2015.12.11 No.8
文責:岡本

12月に入り、いよいよ師走。寒さもこれから一段と増してきます。食事や運動に気を配りながら、寒さを乗り切りましょう。朝も起きるのがつらい季節ですが、一日のはじまりを元気よくスタートさせるために、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温めましょう。

寒さに負けない食事をしましょう！

寒さに負けない強い体を作るためには、**体の免疫力や抵抗力を高めることが大切**です。

①たんぱく質 ②ビタミンC ③ビタミンA ④亜鉛(あえん)



体力をつけて、
抵抗力を高める！

魚介類、肉類、卵、大豆など



免疫力を高める！
色の薄い野菜、果物など



のどや鼻の粘膜を守る！
緑黄色野菜、うなぎ
レバーなど



疲れを癒して、
免疫機能アップ！
魚介類、レバー、大豆など

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は親戚など久しぶりに会う人たちと大勢で一緒に食事をする機会も多くなることと思います。洋風料理も好まれますが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に伝わる行事食も、子どもたちに語り伝えていければいいですね。

12月の給食目標は 『仲良く楽しい給食をしよう』 です。

楽しい雰囲気ですぐに食事ができる環境を整えましょう。
相手を思いやる気持ちを持って、仲良く食べましょう。



給食紹介 12月2日 入野小学校アンコールメニュー

- みそラーメン
- 牛乳
- ドレッシングサラダ
- フルーツポンチ

とても多くの料理名があがってきたのですが、その中で一番人気はラーメンでした。寒いと温かい食べ物が好まれますね。サラダでビタミンをとって、寒さに負けないようにしっかり食べていました。



～ひとこと返信紹介～いつもありがとうございます！

いつもおいしい給食をありがとうございます。家では好き嫌いが多く息子ですが、給食は「おいしい！」とたくさん食べているようです。中でもマーボー丼がお気に入りのようで、家で作ったのですが、「学校のと違う。」と言われます。レシピが違うのかなあ～？教えていただけると嬉しいです。

おいしい給食をいつもありがとうございます。「アンコールメニュー」ですが、メニューを掲載することはできないでしょうか？夕食メニューを考える時に、給食と同じにならないようにしているので…。無理ならかまいませんが、検討して頂けると嬉しいです。

返信ありがとうございます。メニューの掲載についてはまた検討させていただきます！マーボー丼のレシピを掲載します！

マーボー丼



●作り方●

●材料(4人分)●

- ごはん …茶碗4杯
- 豆腐 …300g
- 合挽き肉 …100g
- にんじん …50g
- 干しいたけ …2枚分
- ねぎ …1本分
- おろししょうが …小さじ1/2
- おろしにんにく …小さじ1
- 豆板醤 …少々
- ごま油 …小さじ1/2
- 鶏がらスープ …カップ1/2
- 酒 …小さじ1
- A 砂糖 …大さじ2
- 濃口しょうゆ …大さじ1
- 赤みそ …大さじ2
- でんぷん …大さじ1/2

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、干しいたけをみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにしてザルで水切りをする。
- ③フライパンでごま油を熱し、しょうが・にんにく、豆板醤から炒め香りをたたせて、合挽き肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④玉ねぎ・にんじん・干しいたけを加えて炒め、Aの調味料を加える。
- ⑤豆腐を加えて煮立ったら、弱火にしてしばらく煮込み、水で溶いたでんぷんを回し入れ、とろみをつける。
- ⑥仕上げにねぎを散らして、ごはんに乗せる。

※豆板醤の量はご家庭の好みに合わせて

突撃☆インタビュー!!

手作りこんにゃくを作りました!

田辺満子さん

「こじやんと亭」という看板が目を開く、ここが作業場です。奥湊川



給食でお世話になっている地域の生産者の方を訪問しています(ハハハ)インタビューにも快く引き受けてくださって、本当にありがとうございます。これからも地産地消の給食づくりを目指して地域の方と力を

こんにゃくもです。サトイモ科の多年生植物です。山間部の水はけのよい傾斜地が栽培には適しているそうです。



1 右が皮をむいたイモ、左が釜でゆがいた後の芋です。1キログラムを目安に作っています。

ゆがいた後、水を足しながらミキサーでなめらかにします。



2 凝固剤の炭酸ナトリウムを、こんにゃくイモ1キログラムに対して20グラム加えます。昔はそばの灰汁(あく)を使ったりしていましたが、食物アレルギーの関係で今は使っていません。



4 ミキサーにかけて混ぜたばかりのものは色が白っぽいのですが、1時間くらいおくとこんにゃくらしい色に変わってきました。

1時間たつと...



3 凝固剤を加えたら、手のひらを使ってひたすらかき混ぜます。空気を含ませるのがポイントですね。

だいたい200gを目安に丸めています。



7 大きな釜で40分ほどゆがきまます。できたてのこんにゃくはとても弾力があります!



昔ながらのかまどです。

おでんでおいしくいただきました。よく味がしみていましたよ。低カロリーな健康食品です!



(インタビュー中の敬称は略させていただきます。)

栄養教諭:「こんにゃくイモは黒潮町で収穫されたものですか?」

田辺:「気候の関係でしょうか?この辺りでは育たないみたいです。これは仁淀川町へ買いに行ってきました。今はちょうど旬のようで、産直市などにも売られているようです。」

栄養教諭:「手作りこんにゃくを作ろうと思ったきっかけは何ですか?」

田辺:「手作りのこんにゃくは、市販のもの比べて食感や味が全然違います。知り合いの方々からは是非作ってほしい、という要望の声もあって作り始めました。もともとはこういうものづくりが好きなんです。」

栄養教諭:「という事は、他にも何か作っているんですか?」

田辺:「イモを薄くスライスした芋けんぴや、手作りみそなんかも作っています。」
※芋けんぴをわざわざ試食させていただきました。パリパリとした食感で美味しかったです!

栄養教諭:「田辺さんがつくったこんにゃくなどは、どこで買えるのですか?」

田辺:「黒潮町だとここにこ市やピオス・なぶら、遠くだと四万十町のゆういんぐ、四万十市のサンリパー、宿毛のあるね屋まで売りに出しています。」

取材の合間にも、焼酎で渋を抜いた柿を出してくれたり、本当にものづくりが好きだということを感じられました。

子どもたちには、手作りこんにゃくの食感や味の違いを感じてもらって、昔ながらの田舎こんにゃく

お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月25日(金)**です。今月は振替日が月末ではありませんので、ご注意ください。振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり