給食だより

2010.5.19
七里小学校

新緑が目にまぶしい季節となりました。さわやかな気持ちの良い時季ですが、新学期の緊張から疲れも出やすい時です。「早ね、早起き、朝ごはん」を合いことばにして、十分な睡眠と朝ごはんで活力をつけましょう。また、初夏をつげる食べ物、新じゃが、新玉ねぎ、グリンピース、初がつお、など旬の食べ物がおいしい時です。ぜひ食卓に旬を取り入れて、日本の食文化を味わっていきましょう。

旬を楽しみ味わいました

〜〜2年生 体験学習〜〜

春から初夏は茅ぶきの季節といわれいろいろな旬の野菜の香りとにがみを味わえる時期です。給食では、旬の味を生かして生のグリンピースを使いピースご飯を炊きました。2年生に体験学習として「グリンピースのさやむき」をしてもらい給食の食材に直接ふれることができました。さやつきのグリンピースを見ることは少なく、さらにさやをむく体験は乏しくなっているようです。「パカッ」と小さな音に気がつき、すべすべサラサラの手ざわりを気持ち良く感じながら、じょうずにグリンピースを取り出すことができるようになりました。

2年生のかんそう

- さやむきして、たまにロケットみたいにとびだしました。ぼくは「わー」とびっくりしました。(2の1 Oさん)
- グリンピースをとったら、かわがベットみたいになっていました。中にふたばみたいなものがあってふしぎになりました。(2の1 Iさん)
- グリンピースがツヤツヤで はっぱのにおいで きみどりぽくって 形は丸くて、ゆらすとうみのすなの音みたいで わたしは グリンピースがすきになりました。(2の2 Mさん)
- さやむきで「ぷちっ!」という音が、とてもいい音がしてよかった。いっぱい とれたけど、ほんとうは グリンピースがきらい… でも大すきなごはんとたべて、すきになってみよう (2の3 Iさん)
- さいしょは できなかったけど、だんだんできてきました。みんなに おいしいといってもらえるとうれしいです。いえでも また やります。おもしろかったです (2の3 Hさん)
- むくときに「プチッ」といって たのしくなりました。ぼくは、ほんとうは にがてだけど 学校にきて グリンピースがすきになりました。学校ぜんぶ すきになりました (2の3 Mさん)

献立紹介

「にがてな ひじきも これなら食べられた」と好評でした

ひじきのマリネ

<作り方>

下煮	ひじき(乾)	1.5g	① よく洗いもどす
	正油	1	② 調味料で下煮して、さます
	酒	0.5	
	きび糖	0.3	③ やさいは、せん切りにしてゆでてさます
	みりん	0.3	
	きゅうり	15	④ ドレッシングをつくり、②と③を和える。
	にんじん	5	
	大根	15	
	ハム	5(ぬす)	
ドレッシング	きび糖	0.4	
	サラダ油	1.8	
	酢	1.5	
	塩	0.2	

かつおの新玉ねぎソースがけ(1人分)

<作り方>

下味	かつおの切身(一切)		① かつおに下味をつけて、でん粉、小麦粉をまぶして油で揚げる
	生姜汁	1.0g	
	正油	0.7	
	でん粉・小麦粉	2/2	
	あげ油		
ソース	きび糖	1.1	② タレの材料を合わせて煮たてる
	酒	0.9	
	塩	0.1	
	酢	2.2	③ あげた魚の上に新玉ねぎソースをかける。
	正油	2.8	
	にんにく	0.25(みじん切り)	
	玉ねぎ	11(みじん切り)	
	かつお出し	0.2	
	水	4.	

5月12日実施(2年生)

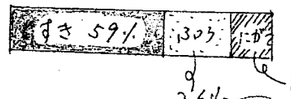
給食で人気だったり、ぜひご家庭でも食べてほしい料理を給食だよりにのせますので、ぜひ試してみてください。

5/13の給食日刊紙「きゅうしょくしつからこんにちは」よりのせました。

きのうのかんそう

- ピースごはんは、しおあじがちょうどよくおいしかった
- いつもの味とちがっておいしかった
- さつま汁の味がちょうどよくておいしかった
- たまごがほどよい甘さでおいしかった (2の1)
- ピースごはんを食べたらとってもおいしかったです また たべたいです。 ごはん おいしい ——! (2の2)
- グリンピースの味がごはんにしみておいしい たまご ごま和え さつま汁もおいしかった (2の3)
- たまごが フワフワ あまあまで おいしかった (5の2)
- グリンピースは 苦手でしたが、出張からもどって 大盛りの ごはんをいっきに食べました。おいしかったです (2の3 長谷川先生)

ピースごはんは すき?



ピースごはんは10人中約6人のわりあいですきとこたえ、にがてな人もがんばってくれたようです。のこりは2%でとてもよく食べていました。香りと味をわすれないでね

給食あのね!! ——ある日の会話——

「手づくりハムかつを四五〇枚つくったなんて知らなかった!」「調理員さんの愛情がいっぱい入っているよ」とこたえると、「だからハムかつが厚いんだ…!」四年生のS君でした。