

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

世帯数配布

【給食だより・食育だより】

令和5年度 第18号

熊の前小学校

1月に給食満喫が発行できぬまま、気付けばもう2月…。1月は管理栄養士を目指す大学生が実習に来ておりバタバタしておりました。言い訳です。

今月こそいろいろ情報発信していきます！今更ですが、今年もよろしくお願いします。

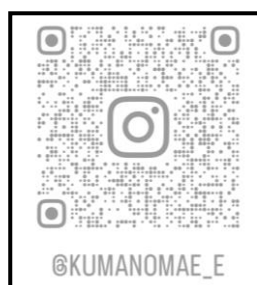
くま小公式Instagram開設♪



給食満喫で紹介すると、まるで私が立ち上げたようになってしまいましたが、私は発案者ではありません。「もっとくま小の情報を保護者のみなさんに発信していきたい」ということで公式Instagramが開設されました。

これまでも学校ホームページで給食の情報をアップしてきましたが、給食の写真などはこちらでもアップしていきます。給食の紹介を含めて、記事をアップしているのは私だけではないので、これは誰がアップした記事だろう？なんて考えながら見ていただくのも楽しいかもしれません。

毎月の給食と食レポをアップしている「クマスタグラム」がしばらく更新できていませんが、まとめてInstagramのほうにアップしたいと思っております。QRコードからアクセスできますので確認してみてください。



↑ここでも少し見えていますが、くま小公式行事(?)の一つである「節分献立の日に現れる赤鬼」の記事もアップしております。子どもたちがあるあるをつぶやいたクマッターもアップできないかなと考えています。更新頻度は高くないかもしれませんが、ぜひご覧ください♪

給食こぼれ話

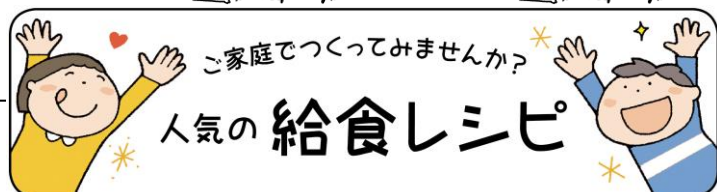
大豆の変身

毎月の給食献立表に『めあて』が書いてあるのはご存じですか？実は給食は、毎月めあてにそつた献立を中心に考えられています。2月のめあては『豆について知ろう』です。そんなわけで、今月は大豆・大豆製品やいろいろな種類の豆を使っています。

大豆は昔からいろいろな食べ物に加工されて、親しまれてきました。くま小でも、みそづくりに取り組みましたが、大豆の加工品がどのように作られているか見たことがある子はそれほど多くないと思います。そんなわけで先日『大豆の変身』給TUBEを放送しました。この給TUBEの撮影場所は、友田の自宅。大豆を水につけ、生呉にし、加熱しておからや豆乳、ゆば、とうふなどに加工していく様子を撮りました。

大豆が加工されていく様子にみんなくぎ付けだったようで、「とうふってこんな風にできるんだね」とつぶやいていたそうです。実はこの給TUBE、2年前の食育の授業で使ったもので、6年生だけは見ただけがあります。放送中、委員会の仕事で放送室に来た6年生が「これはがんもどきになるんだっただよね」と話していて、覚えてくれていたんだなあと、うれしくなりました。

余談ですが、あるクラスではわが家のキッチンの話で盛り上がったそう。「ガスかな？IHかな？」
「友田先生の家は、何億だろう？」…うん、そんな豪邸に住めたらいいんだけどなく笑



今学期の初日に提供をした「れんこんチップス」。不動の人気メニューです。レシピというほどでもないのですが、子どもたちからのリクエストがやみませんので掲載します。野菜が苦手な子も食べられるレシピNo. 1です。

れんこんチップス

材料（4人分）		作り方
れんこん	120 g	れんこんは1 mmの輪切りにし油で揚げ、塩をふる。 (140～150℃を保つ) ※ 触りすぎると割れてしまいます。パリッと仕上げるポイントは、厚さと温度です。
揚げ油	適量	
塩	少々	

こちらもしクエストがあった「名古屋風手巻き」。えびの天ぷらは揚げるだけなので、肉みそを紹介します。

名古屋風手巻きの肉みそ

材料（4人分）		作り方
豚肉（ミンチ）	80 g	① にんじん・たまねぎはみじん切りにする。 ② みそはぬるま湯で溶く。 ③ 豚肉をいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎをいためる。 ④ 砂糖・みそを加えさらにいためる。 ⑤ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。
にんじん	20 g	
たまねぎ	60 g	
砂糖	大さじ 3	
みそ	大さじ 2 弱	
片栗粉	小さじ 1 強	
水	40m L	