

食育だより

第10号

H22. 2. 9

三豊市立詫間中学校



朝食をしっかり
食べて 心も体
もスッキリ
能力全開!

子どもから聞いていたとおり

給食の「さつま」はやっぱりおいしかったです。

2月7日（日）に開催した学校給食試食会においては、21人の参加があり、全国学校給食甲子園の最終審査で栄えある12校に選ばれた、わが校自慢のメニューを試食していただきました。

「さつま」は、昔子どものころ食べたことがあるという方もいましたが、はじめて食べましたという方がほとんどでした。

さて、参加者の方の感想は・・・

- ・ 子どもが「給食のさつまはおいしい」といっていたけれど、実際に食べてみて納得しました。
- ・ 地産地消のことも考えられた、とてもおいしい給食でした。
- ・ 金時にんじんをよくいただくけれど、酢の物や煮物にするだけでしたが、かき揚げにするとおいしいですね。家でも作りたいです。
- ・ 給食は体だけでなく心も豊かにしてくれていると感じます。
- ・ 入学したときは量が多いといっていたけれど、最近は量にも慣れて、家に帰ってきたらおなかがすいたといっています。
- ・ 大学生の子が、最近になって「給食おいしかったな」となつかしがっています。



子どもたちは、学校給食を通して、実際に舌で味をたしかめることで、「さつま」という郷土料理のすばらしさを実感しています。そして、いまや給食の人気メニューのひとつに挙げられるようになりました。（右の表参照）できれば、昔の人の生活の知恵と工夫の結晶である郷土料理を、給食だけにとどめるのではなく、家庭でもぜひ作って食べてほしいですね。

ところで、「さつま」という料理が給食で作れるのは、学校に給食場があるからできることです。これからも、学校内に調理場があるという利点を生かして、子どもたちの心に残る給食を、いつまでも作り続けていきたいものです・・・・・・。

3年生に聞きました。

卒業までにもう一度食べたい 給食メニュー

- 1位 ドライカレー
- 2位 ミルクかりんとう
- 3位 ビビンバ
- 4位 手作りハンバーグ
- 5位 さつま
- 6位 元気サラダ
チーズフィンガー

1年生のみなさん

りっぱなだいこんありがとうございます！ 全校生でおいしくいただきました！

先日、1年生が、農園で育てている鮮度バツグンのりっぱなだいこんを給食場に届けてくれました。さっそく、1月26日（うちこみうどん）、27日（いりこめし）、28日（ハンバーグのおろしソース）に使わせてもらい、全校生でおいしくいただきました。ありがとうございます。

ところで、農園では今、だいこんとブロッコリーが食べごろとなっています。1年生は、あすの野菜のおかずの日にはそなえてだいこんやブロッコリーを収穫して持って帰ります。

1年生のみなさん！あすは、自分たちで育てた、だいこんやブロッコリーを使って、自分で野菜のおかずを作ってみましょう！

保護者のみなさまへお願い・・・どんな料理が作れるか、どんなふうにするか、相談にのってあげてください。



うわあ～！
水が冷たい！

1. 2年生のみなさん

忘れずに持ってきましょう！

明日(2/10)は野菜のおかずの日です！



ブロッコリーレシピ

ブロッコリーの下処理：

今、ブロッコリーの旬です。

三豊市特産ブロッコリーを使った野菜のおかずはいかが？

切る

ゆでる

電子レンジで加熱



- ① つぼみの部分は、小房（食べやすい大きさ）に切る。
- ② 芯の部分は、皮をむき、5cm程度の短冊に切る。
- ③ 水で洗う。

○沸騰したお湯に少量の塩を加え、ブロッコリーを入れて、かためにゆで、ザルに広げて冷やす。時間がなければ水で冷やす。

○洗って水分のついたブロッコリーを耐熱の食器に並べ、軽くラップをして、1分30秒から2分加熱し、水で冷やす。

ブロッコリーのサラダ



ブロッコリー 120g
 ハム（かにかま） 2枚
 マヨネーズ 大さじ1と1/2
 すりごま 大さじ2/3
 しょうゆ 小さじ1/2

- ① ボールにマヨネーズとすりごま、しょうゆを混ぜ合わせ、ゆでたブロッコリーとハムを加えて混ぜ合わせる。
- ★ ブロッコリーとキャベツを半々にして混ぜてもおいしい。
- ★ ハムの代わりにカニカマを使ったり、ごまの代わりにかつお節を混ぜたりしてアレンジすることで、いろいろな味を楽しむことができます。

ブロッコリーとりんごのサラダ



ブロッコリー 120g
 りんご 40g
 ハム 2枚
 サラダ油 大さじ1
 りんご酢 大さじ1と1/3
 うす口しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ2/3
 すりごま 大さじ1
 こしょう 少々

- ① ハムは半分に切り、細い短冊切りにする。りんごは、8つに切り、芯を取り除いて、5mmの暑さのいちょう切りにする。うすい塩水にさっとつけ、ザルにあけて水を切る。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、ブロッコリー、ハム、りんごを混ぜ合わせる。

ブロッコリーとえびの中華あんかけ煮



ブロッコリー 1/2個
 えび 100g
 しょうが 少々
 酒 小さじ2
 中華スープ 小さじ2/3
 水 120cc
 塩・こしょう 少々
 ごま油 大さじ1/2
 片栗粉 小さじ1
 水 小さじ2

- ① ブロッコリーは小房に切り、芯は皮をむいて5cmの短冊に切る。かためにゆでて冷やす。しょうがは皮をむいてみじん切り。えびは皮をむいて酒を振っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りがたったら、えびを入れ、油がなじんだら酒、中華スープ、水を入れて煮立たせる。
- ③ ゆでたブロッコリーを入れて、味がなじんできたら、塩・こしょうで味を整え、水でといた片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き



ブロッコリー 1/2個
 ベーコン 2枚
 サラダ油（オリーブ油） 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 ピザ用チーズ 適量

- ① ベーコンを1cm幅の短冊に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をつける。
- ③ 大き目のアルミカップに②のブロッコリーを入れ、上にピザ用チーズをたっぷりふりかけ、オーブントースターで4～5分焼く。

ブロッコリーのおひたし

今の時期のブロッコリーは、ブロッコリーをゆでて、しょうゆと、たっぷりのごまやかつお節であえただけでもおいしいですよ。