

しょくいく インフォメーション

3月号
平成31年2月28日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

卒業の季節となりました。卒業生は、6年間を振り返り、給食ではどんな思い出があるのでしょうか。給食を生きた教材とした食に関する授業や、交流給食などを通してたくさんのかことを学んだことと思います。これから食事をするときに、考えて食べることができる並木っ子になって卒業してほしいです。

3学期給食終了は、3月19日（火）です。新年度は、4月10日（水）給食開始です。

板前給食

2月18日（月）『第5回板前給食』を実施しました。今年も山野さんにご指導いただき、秋頃より献立を考え、事前に何回も試作を行い、当日を迎えました。

今回の旬の食材は、はまぐりとかれいとたけのことです。はまぐりのおいしい出汁で作った潮汁はもちろんのこと、かれいの五目あんかけも、はまぐりの出汁で作ったので大変美味しかったです。

児童の感想では、「板前給食は、日本の文化を大切に作られた給食だと思いました」「桜の敷物があり、割りばしの割り方も教えてもらい、私たちの給食は完全に和食に変わりました。高級なはまぐりがあり、あまりに美味しく直ぐに完食しました」などがありました。



お品書き
若竹ごはん
かれいの五目あんかけ
はまぐりのうしお汁
不知火（デコボン）
牛乳

生湯葉



生麩

三重県産 蛤



感謝の集い招待給食

会食写真

3年総合『フランス マルシェの話』

吉原先生
講話写真

3年生は、板前給食の日に料理研究家の吉原ひろこ先生から、フランスの食文化の話伺いました。食べ物の色や見た目を大切にするフランス料理の話の後は、和食の板前給食を吉原先生と一緒に食べました。

3年社会『かつお節削り体験』

昔の道具を体験する学習で、七輪体験に続き、かつお節削り体験をしました。思うように削れず、大変さを知りました。

かつお節削り体験

2月15日感謝の集いの後に、地域の方や学校応援団の方を招待して、楽しく会食しました。

「まごわやさしいよな」の紹介 11

『ごま』

ごまにしか存在しない「ゴマリグナン」は、がんや生活習慣病の予防に効果的とされ、肝機能も高める働きがあるといわれています。また、成分の半分を占める脂質は、コレステロール値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれる不飽和脂肪酸がほとんどです。抗酸化物質が多く、他の不飽和脂肪酸よりも酸化しにくくなっています。抗酸化作用のある「ビタミンE」、8種類の必須アミノ酸、カルシウム、マグネシウム、鉄など、体に重要なミネラルも多く含んでいます。

種子の外皮の色によって、白・黒・金の大きく3種類に分けられます。

○白ごま…マイルドな風味でクセがなく、国産のごまでは生産量が1位です。黒ごまに比べると脂質が若干多く、ごま油の原料としても使われており西日本でよく好まれます。

○黒ごま…香りが強く、種皮の黒い色にはブルーベリーと同じ、アントシアニンという色素が含まれています。種皮の割合が全体的に多く、カルシウムなどが多く含まれていますが、皮がかたいので、擂（す）って調理に使うことが多いです。

○金ごま…黄金色をした希少なごまで、白ごま・黒ごまに比べると脂質が多く、香り高いのが特徴です。値段も高く、懐石料理などで使われます。

その他、世界には色や形、大きさなど様々なものがあり、その数は約3000種ともいわれています。

ねりごまやすりごま、ごま油など形態を変えることで、栄養素の吸収が良くなり、幅広い料理に使用することのできる食品の一つです。



今月の給食では、4日（月）「まごは（わ）やさしいスープ」5日（火）「ちゃんぽんうどん」8日（金）「たまごとにらのスープ」11日（月）「ささかまぼこのごま揚げ」18日（月）「赤飯」にごまやごま油を使用した献立が登場します。



今月の献立紹介

4日（月）『まごは（わ）やさしいスープ』

材料	4人分（g）	切り方
とうふ	100	さいの目
なると	25	スライス
たまねぎ	75	スライス
にんじん	25	いちょう
じゃがいも	100	いちょう
カットわかめ	3.5	
干しいたけ	2.5	千切り
塩	小1	
こしょう	少々	
だしのもと	小1	
しょうゆ	10	
水	5カップ	
ごま油	2	
ごま（生白）	小1	

作り方

- ① 規程の水を煮立て、にんじん・たまねぎ・しいたけを入れて煮る。
- ② じゃがいも・なると・豆腐を加え、調味料で味を整える。
- ③ わかめ・ごま油・ごまを入れ仕上げる。



※今年度は『まごわやさしい』について毎月紹介して参りました。今月は新献立として、『まごは（わ）やさしいスープ』を紹介します。