

しよくいく インフォメーション

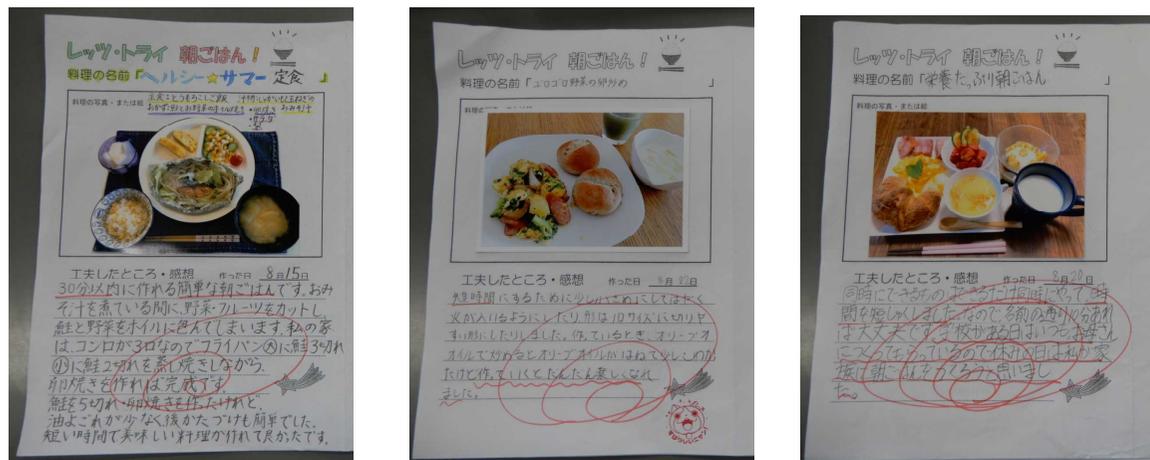
9月号
令和2年8月28日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

例年より短い夏休みが終わりました。家庭で有意義な時間を過ごされましたでしょうか。学校給食のコロナ感染対策は、1学期に引き続き「前向きでおしゃべりしないで食べる」です。

並木小学校では、これからも安心安全でおいしい給食を提供いたします。引き続き感染防止対策等ご協力をお願いいたします。

食に関する夏休みの課題

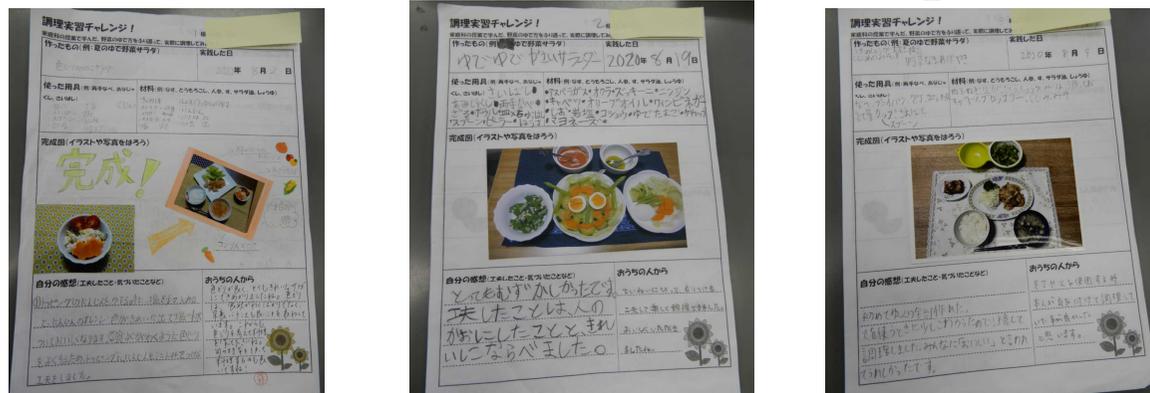
6年「レットトライ朝ごはん」



6年生は、フライパンを使った時短料理にチャレンジしました。献立は、主食があり、主菜を卵料理、副菜としてハムやベーコンと野菜3品を炒めた料理を考えました。

児童の感想には、「初めて作ったから大変だったけど、調理は楽しく、家族も喜んでくれたのでまた作りたい」「時短にするために、前の晩に野菜を切っておいた」「旬の野菜を使った」などありました。

5年「調理実習チャレンジ」



5年生は、1学期家庭科で学習したことを振り返り、『ゆで野菜』にチャレンジして、サラダやドレッシングを作りました。

『アメリカ料理』



アメリカの食文化は、アメリカ先住民族の郷土料理に、イギリス、イタリア、メキシコ、アフリカ、中国など様々な国からの移民が持ちよった各国の料理が融合されて生まれました。また国土が広大なので、さまざまな郷土料理も生まれました。特徴的な3つの料理をご紹介します。

【ニューイングランド料理】

イギリスからニューイングランド（アメリカ東海岸）に渡った清教徒たちの食文化を受け継ぐ料理です。アメリカで容易に手に入る食材（とうもろこし、豚肉鱈など）を使って、故郷の味に近づけるよう努力が重ねられました。代表的な料理にポークビーンズ、クラムチャウダーなどがあります。

【クレオール料理（南部料理）】

ルイジアナ州ニューオーリンズ地域を中心とする料理で、フランス、スペイン、西アフリカ、南北アメリカの食文化で形成された独自の郷土料理です。たまねぎ、セロリー、ピーマンを炒めたものを基本として、肉や魚介の出汁にトマト香辛料などを加えて煮込みます。代表的な料理にジャンバラヤ、フィッシュチャウダーなどがあります。また、ザリガニはニューオーリンズの名物です。

【テキス・メクス料理】

テキサス（テキス）のメキシコ（メクス）料理です。スペイン料理と先住民の料理が融合して生まれたもので、クミン・唐辛子・コリアンダーなどのスパイスや牛肉、チーズが多く使われます。代表的な料理にタコス、ナチョス、メキシカンライス（トマト味のピラフ）などがあります。

給食では、17日（木）にジャンバラヤが登場します。この料理は、大きな鍋で作って大人数で食べることが多くルイジアナ州では、屋外のパーティーでよく食べられます。

今月の献立紹介

3日（木）『キムタクごはん』

材料	4人分（g）	作り方
精白米	2合	① 精白米に調味料を入れて炊く。
塩	0.4	
だしのもと	1.2	
うすくちしょうゆ	0.8	
水	360	② 炒り卵を作る。
豚肉（ももこま）	100	
キムチ	50	③ ごま油で豚肉・キムチ・たくあんを炒め、酒・塩で味を整える。
たくあん（干切り）	50	
ながねぎ	60	
酒	5	
塩	0.4	④ 炊き上がったごはんに、②③を混ぜる。
ごま油	2	
卵	1コ	



2学期は、9月1日（火）始業式の日より給食開始となります。ナフキンと箸、割烹着と帽子（エプロン・三角巾）を忘れずに用意してください。