

5月給食便り

2018年 5月10日
町田市立町田第四小学校
栄養士 阿部 由布子

冷凍のグリーンピースやいんげんなどは1年中手に入りますが、サヤに入った空豆やグリーンピース、スナップえんどうなどが出回るのは初夏だけです。今の時期にしか食べられない味や香りをもつ旬の豆を、5月と6月の給食に多数取り入れる予定です。

応援団や鼓笛隊、リレーや演技など、運動会の練習に熱が入る時期ですから、初がつおやアスパラガス、新玉ねぎなどの旬の食材を使い、カレー粉や青のり、ハーブで食欲を増す風味を効かせた給食を作り、食の面から児童を応援してまいります。



グリーンピースのさやをむいたよ！～1年生～

5月2日（水）の1～2時間目に、1年生にグリーンピースのサヤをむいてもらいました。

まず栄養士が生グリーンピースは今しか食べられない事や、今日の給食に使われるものである事、サヤのむき方を実演しながら説明しました。

グリーンピースのサヤむきをした事がある児童もない児童もいましたが、むき始めてみると、みんなとても上手にサヤから豆を取り出していました。



大きなお豆と小さなお豆があったよ！

お豆はつるつるでさらさらで、ころころがったよ！

むきたてのグリーンピースを、調理員さんに届けに行きました。



私たちがむきました。おいしいグリーンピースご飯を作ってください！

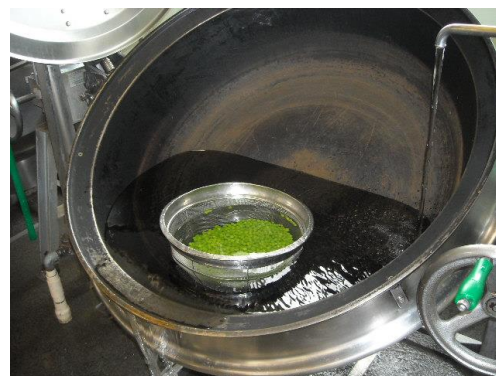
きれいにむけたわね。ありがとう。給食の時間を楽しみにしているね。



4kgのサヤつきグリーンピースから、約2kgのグリーンピースがとれました。

給食室で3回水洗いをしてから塩ゆでして、ゆでた湯に水をたしながらゆっくりと冷ましたので、皮にしわが寄らずにつやつやにゆであがりました。せっかくのグリーンピースをつぶさないように、丁寧にしゃもじでご飯と混ぜました。

＝調理風景＝



＝給食風景＝

サヤをむいてみて…

サヤはざらざらしていた。ぷちぷちと音がしました。葉っぱみたいなにおいがした。お豆がかわいかった。5こか6こ入っていました。お豆はすごくさらさらだった。おいしそうなおいがした。

食べてみて…

カリカリしていました。毎日食べられると思った。グリーンピースは苦手だったけど、おいしかった。甘くておいしかったです。自分がむいた豆があった。お家でも食べたいな。



むきたてのグリーンピースは香りがよく歯ごたえがあります。もち米入りのご飯に炊き込みわかめとグリーンピースを混ぜたため、彩りがよくおいしいグリーンピースご飯ができました。

1年生がサヤむきをした事を「きゅうしょくつうしん」と給食時間の放送で全校児童に知らせたおかげか、どの学級もよく食べていました。1年生のみなさん、本当にありがとうございました。

【4月使用分食材の産地】

4月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。

野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しておりますが、放射能のご心配がある方は、学校に申し出ていただければお弁当の持参も可能です。

食品	産地
米	H 29年産山形県産 あきたこまち

食品	産地
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・山形・ 埼玉・栃木・群馬・千葉・神奈川・ 静岡・福島
	上記の道県より集乳予定

食品	産地
豚肉	群馬 神奈川 九州
とり肉	岩手
卵	栃木

食品	産地
ぶり	北海道
さば	ノルウェー・欧州
ホキ	ニュージーランド
エビ	インド・ベトナム
しらす	静岡
小アジ	香川

食品	産地
にんにく	青森
生姜	熊本
玉ねぎ	北海道
セロリ	静岡
人参	静岡
ごぼう	青森
長ねぎ	千葉
生たけのこ	静岡
もやし	栃木
ニラ	栃木
大根	千葉
小松菜	埼玉
パセリ	千葉
きゅうり	埼玉・群馬・神奈川
里芋	埼玉
はす	茨城
キャベツ	神奈川・愛知
ふき	愛知
白菜	茨城
えのきたけ	長野
本しめじ	長野
パプリカ	ニュージーランド
じゃがいも	鹿児島
かぶ	千葉
いんげん	沖縄
カラマンダリン	愛媛
清見オレンジ	愛媛・佐賀
デコポン	和歌山
いちご	長崎
りんご	青森

【献立紹介】

4・5月の献立から、児童に人気があった献立を紹介いたします。ぜひお試しください。

こいのぼり春巻（4人分）

エビ（エビフライ用）	4本	春巻の皮	4枚
酒	大さじ1	小麦粉	少々
塩	少々	揚げ油	適量

- ① エビに酒と塩をふり、下味をつける。
- ② 春巻の皮の右手前側に、尻尾が皮から出るようにエビを置く。
余った左側の皮をエビにかぶせるように折り、包む。
巻き終わりの皮の部分に、水で溶いた小麦粉をつけて広がらないようにとめる。
- ③ 180℃に熱した油で、2～3分揚げる。

※ケチャップなどで、目やうろこを描くと、さらにこいのぼりらしくなります。

エビの代わりに、ししゃもやウインナーなどでもおいしくできます。

※「エビの尻尾まで食べられました。」「おいしくてほっぺがおちそうでした。」などの感想がきゅうしょくつうしんに寄せられました。ぜひお試しください。

ツナ入り厚焼き玉子（4人分）

サラダ油	小さじ1/2	砂糖	小さじ1
人参	20g	みりん	小さじ1/2
長ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1/2
ツナ	20g	卵	4こ
だし汁	大さじ2		

- ① 人参はせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、人参と長ねぎを炒める。
- ③ 人参がやわらかくなったらツナとだし汁、調味料を混ぜて一煮立ちさせる。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、③を加えて混ぜる。
- ⑤ クッキングシートをしいた天板に④を流し入れ、160℃のオーブンで20分位焼く。

※大量調理をする給食ではオーブンで焼きますが、ご家庭では厚焼き玉子用のフライパンなどをご使用ください。

※「厚焼き玉子は苦手だけど、今日はちょーおいしかったです。」との感想がよせられました。小松菜やグリーンピースを加えるとさらに彩りがよくなります。冷めてもおいしいため、お弁当のおかずにもおすすめです。