

今年度もやります『絵本給食』!!

献立表でもお知らせしていますが、今月は、絵本などの物語にちなんだ料理が給食に登場するという取り組み『絵本給食』が行われます。安和小学校、大宮小学校、屋部小学校と中山分校の図書館の先生、児童の皆様の協力をいただいて実現することが出来ました。

豊かな物語は、豊かな食事と同じく、『よりよく生きていく』ための支えとなるものです。給食がみんなの豊かな毎日の支えとなれるように…

そして、よき本との出会いのきっかけとなれるように…

よく食べて、よく読んで、最高に楽しい9月にしましょう！



『絵本給食』に選ばれた9冊の紹介

9/2(木)『ぐりとぐら』



「ぐりとぐらが大きな卵を見つけて『大きなかすてら』を作る」…というだけのお話。ですが、なぜか心奪われちゃう。長きにわたって愛される名作絵本です。給食では『かすてら』が登場します。(大きくないけど…)

9/6(金)『どこからきたの?おべんとう』



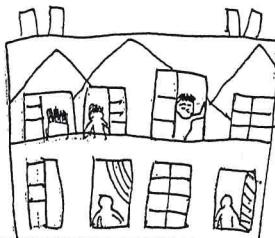
弁当の中の食材たちが、どこから、どのようにして、やってきたのか？丁寧な絵とともに、学び知ることができます。給食では『アジフライ』と『ブロッコリーとコーンのおかかマヨ炒め』が登場します。

9/9(月)『ルパン三世カリオストロの城』



多くの要望があった「ジブリ飯」から選びました。が、この作品は正確には「ジブリ」ではありません(宮崎駿監督作品ではある)。そして、本もいいけど、ぜひ映画も見て欲しい！給食では『ミートボールスパゲティ』が登場します。

9/11(水)『ライラックどおりのおひるごはん』



いろいろな国の人たちが、自分の国の料理を作る、いつも通りのお昼時間の風景。でもなんかワクワクするのです。給食では南インド出身の家族が作っていた「ココナッツ・ダールカレー」が登場します。

9/12(木)『ケチャップれっしゃ』

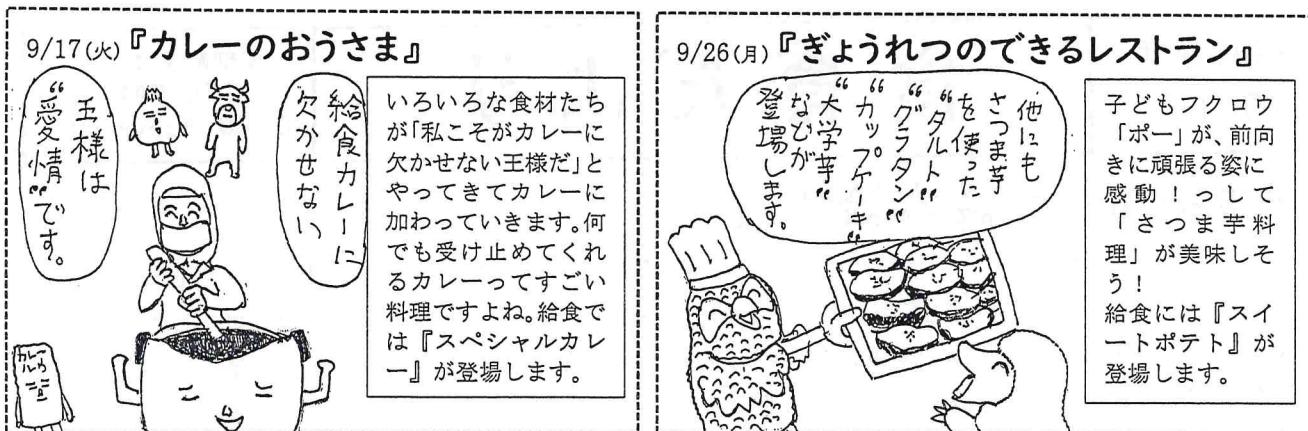


ケチャップの列車が「けちやけちや」走って「ぶぶぶぶ～～」とケチャップを吹き飛ばします！おもしろすぎます。給食では『オムライス』が登場します。(もちろん『ケチャップ』付き)。

9/17(火)『だんごどっこいしょ』



初めて読んだら、爆笑すること間違いなし。そしてだれかに話したくなること間違いなし。日本各地に同じような話があることに納得です。給食では『みたらしだんご』が登場します。



給食メニューをお家で作ってみよう!

ごくたまに、いただくことがある「あの給食メニューのレシピ教えて！」

の声に応えて『給食レシピ』を紹介いたします！

「食は生きる上での基本」です。料理に挑戦することが、

「よりよく生きること」「豊かに生きること」につながる！…はず。!!

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。その時々の状況と好みに応じて調整してください。

納豆が苦手でも美味しく食べられる?『なっとうみそ』のレシピ

【材料 5人分】

- | | | |
|---|-----------------|-----------|
| ① | 豚バラ肉(0.5cm角切り) | 30g |
| ② | 納豆(ひきわり) | 40g |
| ③ | みそ | 25g(大1小1) |
| ④ | 砂糖(三温糖) | 15g(大1小2) |
| ⑤ | みりん | 18g(大1) |
| ⑥ | 糸けずり(かつお節の細かいの) | 2g |
| ⑦ | 油 | 少々 |

- (1) ナベに⑦油をひき、①を炒める。
 - (2) ②～⑤を入れていい感じのトロトロになるまで炒める。
 - (3) ⑥を(2)に入れて、ざつと混ぜ合わせたら完成！

1人分栄養価 [59kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.5g]



ゴーヤーを使った人気メニュー『ゴーヤーチップス』のレシピ

【材料 5人分】

- ① ゴーヤー 140g
 ② 片栗粉 15g(大1)
 ③ 小麦粉 15g(大2)
 ④ 塩 少々

- (1) ゴーヤーは、中に水分が入らないように、洗ってから上下のヘタを落とす。
 - (2) 水気をとって、スライサーで輪切りにする。(ワタも種もそのまままで)。
 - (3) ②③を(2)にまぶして、180度の油でパラパラとくっつかないように揚げる。
お好みで④をふったら完成!

1人分栄養価【58kcal たんぱく質2.2g 脂質4g】