

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『大きなかすとら』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『かすとら』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「けちゃけちゃ」走って「ぶぶぶぶ〜」とケチャップを吹き飛ばしまくる!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。

9/17(火) 『カレーのおうさま』



いろいろな食材たちが「私こそがカレーに欠かせない王様だ」とやってきてカレーに加わっていきます。何でも受け止めてくれるカレーってすごい料理ですね。給食では『スペシャルカレー』が登場します。

9/26(月) 『ぎょうれつのできるレストラン』



子どもフクロウ「ポー」が、前向きに頑張る姿に感動！として「さつま芋料理」が美味しそう！給食には『スイートポテト』が登場します。

9/26(月) 『こまったさんのラーメン』



不思議なことが次々起こる、「なんじゃそりゃ!?!」いっぱいの物語(いい意味で)。とにもかくにも「ラーメンが美味しそう!」。給食には『野菜ラーメン』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!」の声に応じて『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) 2g
- ⑦ 油 少々

- (1) ナベに⑦油をひき、①を炒める。
- (2) ②~⑥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、ざっ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です。)
- (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】