

給食だより

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



☆ほうれん草の梅肉和え☆

- 材料
- ほうれん草・・・1/2束
 - もやし・・・1/2袋
 - ねり梅・・・おおさじ1
 - ごま油・・・おおさじ1
 - 酢・・・おおさじ1/2
 - かつおぶし・・・少々

- 作り方
- ①ほうれん草、もやしは2cmくらいの長さに切り、ゆでて冷水にとり冷ましておく。
 - ②ボウルにねり梅、ごま油、しょうゆ、酢、かつおぶしを入れて混ぜ合わせる。
 - ③水気をよく絞った①を②に入れて和え



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。



*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



●調理上の配慮●

- :温かく食べられるように配膳する。
- :冬野菜を献立に取り入れ寒さに負けない身体をつくる
- :手洗いうがい徹底し、感染症を予防する。

●家庭への連絡●

- :「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、家庭でも実践してもらう。
- :食事の大切さを知らせる。



*寒さが一段と増してくる2月です。季節の変わり目には体長を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

給食 田中 千登世

食育だより

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てと混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。

春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、給食では「春の食べ物」として子どもたちに伝えたいと思っています。大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。

