

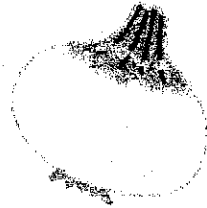
きゅうしょくだより

2021. 2. 25 藤沢市立御所見小学校

日がのびて、夕方暗くなるのが遅くなってきました。三寒四温といって、寒い日と暖かい日を交互に繰り返して、冬から春へと移りかわっていく時季です。食べものでも春を感じてみてはいかがでしょうか？

○春の食べもの○

新玉ねぎ



掘りたての玉ねぎです。普通の玉ねぎは皮が乾燥して茶色くなっていますが、新玉ねぎの皮はうす黄色をしています。やわらかくて甘いので、スライスして生で食べたり、ごはんといっしょに炊いてもおいしいですよ！

新玉ねぎごはん（4人分）

米 2合 新玉ねぎ 2個 コンソメ 小さじ2（キューブ1つ）

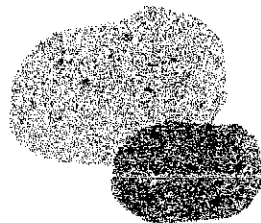
新玉ねぎは皮をむいて、うす切りにする。水

炊飯器に、洗った米・新玉ねぎ・コンソメを入れて炊飯する。

火を通すと、新玉ねぎがとっても甘くなっておいしいです！

新じゃがいも

掘りたてのじゃがいもです。皮がやわらかいので、きれいに洗って皮ごと調理するのがおすすめです。このあたりでは5・6月頃に新じゃがいもがとれるので、その頃給食に出したいと思います。

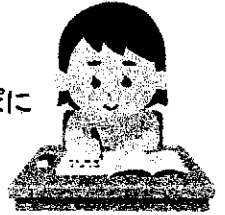


○朝ごはんを食べよう○

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、みなさんの頭・体・おなかのスイッチを入れるという、とっても大切な役割があります。

あたまのスイッチ

朝起きたとき、脳みそを働かせるための栄養は空っぽになっています。午前中しっかり勉強できるように、朝ごはんを食べて、頭のスイッチを入れましょう



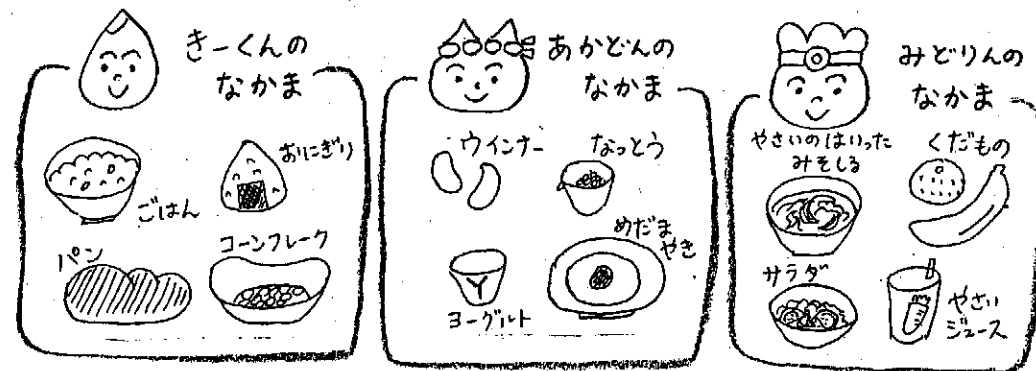
からだのスイッチ

朝ごはんを食べると体があたたまって、元気に動けるようになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べるとおなか刺激されて、トイレに行きたくなります。家のトイレですっきりとうんちを出してから学校に来られるといですね。



きーくん・あかどん・みどりんがそろった朝ごはんが食べられたら理想的ですね。時間がないときなどは、パン1個、バナナ1本でもいいので食べてきてもらいたいです！

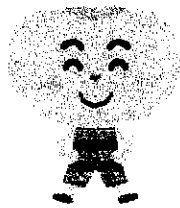
○やってみませんか？みそ作り○

自分で作ったみそは、びっくりするほどおいしいです！

材料は、大豆、こうじ、塩の三つだけです。ゆでた大豆を

つぶして、こうじ・塩とまぜ合わせる作業は、小学生の

みなさんがきっと楽しくできると思います。ぜひおうちの人といっしょにやってみませんか？給食の豆などを買っている、鎌倉の乾物屋さんから教えてもらったレシピです。



【材料】(仕上がり約3.5kg分) 大豆1kg 米こうじ900g 塩322g

【作り方】

- ① 大豆を一晩水につけてもどす。
(水の量は大豆の3倍くらい)
- ② 大豆をやわらかくなるまでゆでる。
(人差し指と親指でつぶせるくらい)
2～3時間かかります。
- ③ 大豆をゆでている間に、こうじと塩100gを混ぜ合わせる。
- ④ やわらかくなった大豆をゆで汁からあげ(ゆで汁はとっておく)つぶす。
ビニール袋に茶碗一杯ぐらいの大豆を入れて手でつぶすといいです。
- ⑤ つぶした大豆を③のこうじ、残りの塩と混ぜ合わせる。ゆで汁を少しずつ加え、ベタベタしないくらいのやわらかさにする。
- ⑥ 容器に、なるべく空気が入らないようにしてつめる。
- ⑦ 表面に軽く塩をふり、ラップをかけて空気にふれないようにする。
- ⑧ 容器にふたをして、風通しがいいところに置いておく。半年～10ヶ月でできあがり。その後は冷蔵庫で保存します。
※容器はジップロックなどのビニール袋でも大丈夫だそうです。

冬～ゴールデンウィークぐらいまでがみそ作りにいい時期です。出来上がりは9月頃です。

○大豆もやし○

3年生が畑で大豆を育て、その大豆から大豆もやしを作りました！大豆もやしは2月の給食の「もやしのナムル」に入れて、学校の人みんなに食べてもらいました。豆の歯ごたえがあって、おいしかったですね。



○中学校給食について○

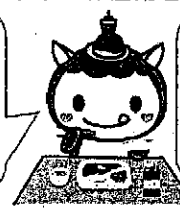
御所見中学校など、藤沢市立中学校で注文することができるお弁当式の給食について紹介します。

中学校で待っているよ！みんなの給食月～シリーズ2～

【中学校給食のこだわり】 だいたい進化中！

品数の多いおかずは、衛生管理上約20℃に冷ましてから盛り付けし、ごはん・汁は温かいまま届くように保温剤を入れて、学校まで運びます。

中学校給食も、学校給食課の栄養士が安心安全な食材と、栄養バランスを考慮して作成しています。



育ち盛りの中学生には活動量に違いがあるため、おかずの大盛を選ぶことができます。

*次回は「中学校給食はどうやって届くの？」をお伝えします

ビビンバや焼き焼きなど、小学校と同じ料理もあります

汁物用カップもあるので、みそ汁やスープ、カレーが出ることもあります。

給食レシピ○給食だよりにのせてほしい！というリクエストがありました

やさしいパンケーキ(4こ分)

＜材料＞ 小麦粉 120g ベーキングパウダー 2g(小さじ1/2)
卵 1こ さとう 40g
牛乳 40g トマト 40g
ほうれんそう 30g 水 20ml
チーズ(スライスチーズやピザ用チーズなど) 40g

- ＜作り方＞
1. ほうれんそうはゆでて、細かくきざんでおく。
トマト、スライスチーズは1cm角にちぎっておく。
 2. 卵をわり、さとう、牛乳、水を順に加えて泡立て器で混ぜる。
 3. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、2に加える。
ゴムベラやスプーンでさっくり混ぜる。
 4. 3にトマト、ほうれんそう、チーズを加え、さっと混ぜる。
 5. 型やカップに流し、オーブン(180℃)で20分位焼く。
またはフライパンに油をしき、ホットケーキのように焼く。

