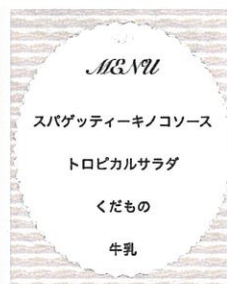




11月5日(木)代沢小学校多目的室において、第一回家庭教育学級『給食試食会』を開催いたしました。今回の試食会は、今、子供たちが過ごしている給食の時間をそのまま体験して頂くことを目的とし、今までとはかなり様変わりした様式での開催となりました。試食会は代沢小学校栄養士稲毛田美香子先生による講演「コロナ禍の中での給食」の他、副校長風間先生からは「子供たちは給食中にお喋りをしない約束をきちんと守っていること、様々な制約の中での給食を体験し子供たちの様子を知ってほしい。」旨のご挨拶がありました。また、世田谷区教育委員会生涯学習部の飯塚和彦様からは試食会のご感想の他、代沢小の子供たちに人気の「揚げパン」のルーツを教えてくださいました。

今回の試食会では、常時マスクの着用や換気の為の窓の開放、試食中のパーティションの設置やランチョンマットの使用、私語の禁止などをお願いし、今子供たちが過ごしている給食の時間そのままを参加者の方々に体験して頂きました。感染拡大予防の観点からお呼び出来る人数にも限りがあり、残念ながら今回抽選に漏れてしまった方も多くいらっしゃいました。視界を遮るパーティションを前にカチャカチャと鳴る食器の音だけが響く給食時間について、是非ご家庭でお子様と会話してみてください。



＜トロピカルサラダレシピ＞

材料(1人分)  
きゅうり 15g(1cm角切り)  
にんじん 5g(//)  
赤ピーマン 10g(//)  
ホールコーン(冷) 25g  
油 2.5g  
酢 2g  
砂糖 0.3g  
塩 0.3g  
こしょう 0.02g  
マスタード 0.04g

＜作り方＞

- 1.きゅうり、にんじん、ピーマンは茹でて、水冷する。
- 2.コーンは水気を切る。
- 3.ドレッシングの材料をミキシングし、加熱後冷却する。
- 4.ドレッシングは、食べる直前にかけるか、別に添える。



代沢小学校栄養士  
稲毛田美香子先生による講演

『コロナ禍の中での給食』

6/22より始まった給食の当時の様子や現在の状況、衛生面やコロナ禍の中での工夫など写真を交えてご説明頂きました。



初めの1週間は、具材を挟んだおかずパン、デザート、牛乳と、まるでハンバーガーショップの様なメニューでした。それらを調理師の方々が一つつ袋に包んで下さり、配膳は先生方だけで行いました。



その後、1学期の間は2皿給食でした。2皿給食の時にはスープに野菜を沢山入れたり、混ぜご飯を具沢山にしたり食材を沢山摂れる工夫をしましたが、子供たちには食べ辛かった様で残りが多かった気がします。2学期からは3皿の通常給食に戻り、子供たちがとても喜びました。片付けの際にも注意を払っています。人の使った食器に接触せず、低学年の子供たちも食器を落とさない様に安定して戻せる工夫をしています。

質疑応答

Q1.本日の給食の量は何年生のものでしょうか？

A.高学年と同じ量です。献立に載っている量は、中学年(3.4年生)の量です。低学年(1.2年生)はその2割減、高学年(5.6年生)は2割増が目安です。

Q2.コロナ禍の給食は、各児童の量の調整はどうしているのですか？

A.コロナに関わらず、戻すのは好ましくないので、なるべく盛りきって食べることを意識してもらっています。コロナ禍のおかわりは児童ではなく、先生が盛っています。

Q3.新校舎になってから給食が美味しくなったと子供が喜んでます。特にサラダが美味しいと言っていますが、作り方のヒントがあれば教えてください。

A.給食では、菌の繁殖を防ぐために果物とミニトマト以外は全て必ず火を通します。きゅうりやキャベツでもまずはたっぷりのお湯で軽く湯通し、水でよく冷まし、よく水切りをします。もしかしてこのひと手間が子供にとっては食べやすくなるのかもしれませんが。また、ドレッシングも混ぜてから加熱し、冷まします。加熱することによって少しマイルドになっているのかもしれませんが。そして、なるべく出す直前に給食室で野菜と和えるようにしています。



＜参加者のご感想＞

- ・とても美味しく頂きました。ありがとうございました。
- ・パーティションをして子供と同じように食事の体験を初めてしましたが、会話のない中での給食は、やはり少し寂しさを感じました。子供たちはよく我慢しているなと思いました。先生方のご苦労もうかがい知れました。とても良い体験でした。
- ・思った以上に沢山の種類の具材を使っていて、栄養のバランスが整ったメニューを考えて頂いているので、母としてもとても助かっております。
- ・いつも給食を楽しみにしています。好き嫌いが減り、家でもたくさんの物を食べてくれるようになりました。
- ・無言で前向きで食べるのは、さびしいです。守っている子供たち、すごいです。帰宅後ほめたいと思います。
- ・調理担当の方からの熱いメッセージも心を込めてお仕事して下さっているのが伝わってきて、とても温かい気持ちになりました。

株式会社 藤江(ふじのえ) 調理主任 井上 智様よりメッセージ

『藤江の思い 誠意とチームワークで安心安全な給食提供』

給食室は中々皆様と直接接する機会もなく、今までは試食会でご挨拶をしていたのですが今回はメッセージという形になりました。児童の皆さんがパーティションで囲い私語禁止で給食を食べなければいけない事を考えると、複雑な気持ちで一杯です。栄養士の稲毛田先生は「学校行事の中止や延期などありますが、給食室からは、変わらず美味しい給食で子供たちを応援して行きましょう！」と仰います。「児童の皆さんへ元気の源になる給食を届けたい！」という気持ちで毎日朝礼で掛け声をかけ給食提供に努めています。どうぞよろしくお願いたします。



## みんなで作ろう！

### 学校の給食人気メニュー

#### <ミネストローネ>

##### 材料 (4人分)

- 油 小さじ1
- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 豚肩肉(こま切り) 100g
- にんじん 1/4本
- セロリー 3cm
- \*水 3.5カップ
- \*鶏がら 75g
- \*ベイリーフ 1枚
- ホールトマト缶 35g
- トマト 1/2個
- A \*塩 小さじ1
- \*こしょう 少々
- じゃがいも 中1個
- マカロニ 50g
- 赤ワイン 小さじ2
- 葉付きのかぶ 2-3個

#### <作り方>

- 鶏がらでスープをとる。  
\*鶏がらスープのとり方は「洋風だしのととり方」を参照
- かぶ・にんじん・セロリー・ホールトマト・トマトは1cm角、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- かぶの葉は茹でて水にさらし、1cm幅に切る。
- マカロニを茹でる。
- 油でベーコン・玉ねぎ・肉・にんじん・セロリーを炒め、スープを加える。
- ホールトマト・トマトを入れAで調味する。
- じゃがいもを加え、煮る。
- 赤ワイン・3・4を加える。

#### <カレーライス>

##### 材料 (4人分)

- \*米 2.5合
- \*水 炊飯器の目盛りに合わせる

- 油 小さじ1/2
- にんにく 1/4かけ
- ベーコン 1/2枚
- 玉ねぎ 大1個
- \*豚肩肉(角切り) 100g
- \*セロリー 2-3cm
- A \*カレー粉 小さじ2
- \*塩 小さじ 1/3
- \*こしょう 少々
- にんじん 1/2本
- \*水 1と1/2カップ
- \*鶏がら 50g
- \*ベイリーフ 1-2枚

- じゃがいも 中2個
- \*トマトピューレ 小さじ1
- \*りんご 1/6切れ
- \*チャツネ 小さじ1
- B \*しょうが 1/4かけ
- \*白ワイン 小さじ2
- \*塩 小さじ1弱
- \*油 大さじ1と1/2
- \*バター 大さじ1と1/2
- \*小麦粉 大さじ4
- \*カレー粉 小さじ1
- 中濃ソース 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ1
- グリーンピース 大さじ2

#### <作り方>

- 米を炊く。
- 鶏がらでスープをとる。  
\*鶏がらスープのとり方は「洋風スープのとり方」を参照。
- ルウを作る。  
\*「カレールウの作り方」を参照。

- ベーコンは短冊切り、にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはスライス、セロリーは小口切り、にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいもは2cmの角切り、りんごはおろす。
- グリーンピースを茹でる。
- 肉はAで下味をつける。
- 油でにんにく・ベーコンを炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。(あめ色になるまで炒めると美味しい)
- 7・肉・にんじんを炒め、スープを加え煮る。
- 少し煮たらじゃがいもを加え、じゃがいもが軟らかくなったら、Bと3のルウを加え煮込む。
- 仕上げに中濃ソース・しょうゆ・粉チーズ・グリーンピースを加え味を調える。

#### <カレールウの作り方>

- 鍋に油とバターを熱し、バターがプツプツしてきたら小麦粉を振り入れ弱火で炒る。
- ねっとりした状態になり色づいてきたらカレー粉を加え、さらに少し炒る。(全体で10分程度)

#### <洋風だしのととり方>

- 鶏がらは血合いや内臓を取り、水洗いをする。
- 1を2-3つにぶつ切りにする。
- 深めの鍋に水と野菜くずと2・ベイリーフを入れ、強火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取りのぞき、40-60分煮る。
- ふきんでこす。

## お弁当を作ろう！

### こんなことに気をつけて

- ①栄養のバランスを考えて。
- ②ふたをするのは、冷ましてから。
- ③おかずは火を通してから。
- ④弁当箱・はしは清潔に。
- ⑤食品添加物に注意しましょう。

### つめるコツ

1. 色どりを考えて…赤いにんじん、黄色の卵、茶色の肉、みどりの野菜という風に、色どりのよさは栄養のバランスのよさにつながります。
2. 型くずれしないように…アルミケースやアルミはくなどで仕切りをすると形もきまり、味移りを防ぎます。
3. つめ方に変化をつけて…おかずはいつも片側と決め付けないで、中央に、四すみに両側にと変化をつけると楽しいものです。

