



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.2.13(金)【No.19】

今年度の給食も残すところあと約1カ月となりました。2月で給食が終了してしまう学校もあります。

寒さの厳しかった日から、立春を迎え、春のあたたかさを感じられるようになりました。ですが、寒い日とあたたかい日が行ったり来たりしているので、寒暖差で体調を崩さないようにしていきましょう。インフルエンザも、また流行してきています。自分でできる手洗い・うがいなどの予防も忘れずに行いましょう！



あの給食のレシピが 知りたい!

先日、中学校の先生から「うちのクラスの生徒が、なんで給食のスープはおいしいのかな。作ってみたいな。と料理好きの生徒が言っていましたよ。」と声をかけてくださいました。給食は、一度にたくさんの量を作ることもおいしさの秘密かなと思っています。

また、試食会の時に「チリコンカンはどういう料理ですか?」と話題になりました。今回は、「チリコンカン」と子どもたちに人気の「ABC スープ」のレシピを紹介します。

<チリコンカン>(4人分)

=材料=

- ・白大豆 20g(水でもどしておく)
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 80g(粗みじん切り)
- ・人参 30g(粗みじん切り)
- ・セロリ 12g(粗みじん切り)
- ・サラダ油 小さじ1と1/2
- ・おろし生姜 2.4g
- ・おろしにんにく 1.2g
- ・クッキング赤ワイン 小さじ1
- ・コショウ 少々
- ・コンソメ 1g
- ・トマトケチャップ 24g
- ・中濃ソース 12g
- ・豆板醤 少々

=作り方=

- ① もどしておいた白大豆を茹でる。(少し固茹でがおすすです)
- ② 野菜をそれぞれ切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、おろしにんにく、おろし生姜を入れ炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒め、さらに赤ワインとコショウも入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、野菜を順に入れてさらに炒める。
- ⑤ 野菜が浸るくらいの水とコンソメを加え煮て、野菜に火が通ったら、①の茹でた大豆を加える。
- ⑥ ケチャップ、中濃ソース、豆板醤を加え、味を調えて出来上がり。

<ABC スープ>(4人分)

=材料=

- ・ベーコン 30g(短冊切り)
- ・人参 30g(さいの目)
- ・白菜 80g(1.5 cm幅)
- ・ぶなしめじ 15g(ほぐす)
- ・小松菜 40g(1 cm幅)
- ・アルファベットマカロニ 20g
- ・コンソメ 3g(小さじ1)
- ・うす口しょうゆ 8g(小さじ1と1/2)
- ・塩、コショウ 少々

=作り方=

- ① ベーコン、野菜をそれぞれ、切っておく。
- ② 鍋でベーコンをから炒りし、水(1L程度)を加え、人参を入れて煮る。
- ③ 人参に火が通ったら、コンソメを加え、マカロニを入れる。
- ④ マカロニに火が通ったら、野菜を順番に加えて、さらに煮る。
- ⑤ 最後に調味料を加え、味を調えて出来上がり。



たの かいしょく 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。



①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪影響だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



給食の時間は、みなさんにとってどんな時間でしょうか?給食は、食事を摂るということだけではなく、先生や友達と一緒に食べる楽しさもあるのではないかと思います。もし一人きりで給食を食べることになったらきっと楽しい気持ちにはならないと思います。みんなが同じ場所で「おいしいね」と言いながら食べると仲間との一体感も生まれます。私たちは、今も昔もお客さんをもてなすときや仲間との絆を強めるとき、よく一緒に食事をします。今のクラスで給食を食べられるのも残りわずかです。食事のマナーを守って、みんなで楽しい時間にしてほしいと思います。