

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

令和5年12月1日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

12月号



新米食べ比べ週間!

チョイス・オブ・ライス～あなたの推し米は?～

11月14日～11月17日で新米の食べ比べを行いました! 4日間、毎日違う銘柄のお米を食べ比べ、最終日には自分が一番“おいしい”と思ったお米に投票を行いました。日を跨いでの食べ比べは難しいところもあったかと思いますが『今日のお米はやわらかかった!』『食べ飽きないのはこのお米かな。』など、しっかり味わって食べることで、自分なりに違いを感じている様子でした。校内でも想像以上の盛り上がりを見せた食べ比べでしたが、給食試食会に参加いただいた保護者の方から「食べ比べがとても楽しかったようで、家のお米の種類を聞かれました!」という声もいただき、家庭での話題にも繋がっていたようで嬉しい限りです! 1番人気のあった宮城県産ひとめぼれは12月と1月の白ごはんの日に給食で提供していきます!



給食委員が1人1枚シールを配りおいしいと思ったお米のところにペタッと貼って投票!

結果は11月27日の食育朝礼で発表しました! 先生方がそれぞれのお米に扮して特徴を紹介してから結果を発表しました★



11月30日 “給食試食会” -鉄分強化!レバーを使った給食-



11月30日(木)に給食試食会を開催しました。今年度は昨年度開催時のアンケートを参考に、鉄分強化で取り入れているレバーを使った献立を試食してもらいました。試食しながら給食を作っている様子や小松菜農家を訪問した動画も視聴していただき、普段なかなか見ることのできない“給食ができるまで”を知ってもらう機会ともなりました。来年度も引き続き給食試食会は実施していく予定です。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。一部ですが感想をご紹介します。

＜給食試食会の感想＞ ※一部抜粋

- ・彩り、栄養も考えられていて、とてもおいしかったです。
- ・レバーがとても食べやすかったです。
- ・牛乳パックのストローなしが体験できて良かったです。
- ・普段食べている量や味を実際に見て、食べることで、大変よくわかり、とてもいい経験でした。
- ・給食の作る映像や資料が見やすくて、お話しもわかりやすく楽しかったです。



【献立】

- 炊き込みごはん
- 牛乳
- レバーといかの甘辛和え
- からし和え
- じゃがいものみそ汁

いただいたアンケートは、今後の給食・食育指導の参考にさせていただきます。ご参加いただきありがとうございました!

※裏面にレバーのレシピを掲載します!ぜひご活用ください!



第二回 “もりもり給食ウィーク” 開催します☆



もりもり給食ウィークは喫食時間の確保を目的とした区の取り組みで、毎年6月と1月の5日間で実施しています。栗島中では独自の取り組みとして、準備を早く行い、しっかり食べて残菜が少なかったクラスを表彰しています。今年度は金賞・銀賞・銅賞とそれぞれ基準を設定し、残菜がその基準以下だったクラスは全て表彰します! 第2回は1月18日～1月24日の5日間です。今回は各学年の先生方からもりもり給食ウィークに出したい給食をリクエストしてもらいました! また、1学年の立志で、足立区の食に関することを調べたグループが考えた献立を提供します。どんなメニューが出るかお楽しみに!

おしせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています! お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。



＜食べ比べをした4銘柄＞

11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
宮城県産ひとめぼれ	秋田県産萌えみのり	千葉県産粒すけ	山形県産はえぬき
			
<ul style="list-style-type: none"> ・適度な粘り度 ・さっぱりとした口あたり ・粘り・ツヤ・うま味・香りのバランスが良い ・様々な料理と相性よし ・冷めてもおいしい 	<ul style="list-style-type: none"> ・大粒で粘りが強い ・お米の色が白い ・炊くと水をたくさん吸いよく膨らむ ・ごはん粒が釜から離れやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・お米の粒が大きい ・程よい粘り気と弾力 ・色々な料理に合う食感 ・おいしくて作りやすい品種 	<ul style="list-style-type: none"> ・お米の粒がしっかりとできて歯応えがある ・ふっくらとしていてほぐれやすい ・ほどよいうま味と甘み ・冷めてもおいしい

給食レシピ！

給食流！豚レバーの下処理＆調理

材料（作りやすい分量）

豚レバー	150g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
油	適量

作り方

- ① 豚レバーは一口大に切り(牛乳パックの上で切るとまな板が臭くならない!)、しょうが・しょうゆ・酒に30分ほど漬けて下味をつける。
- ② 調味液を切り、片栗粉をまぶしてカラッと揚げると、キッチンで片付けがさらに楽に！

重要 豚レバーを買う時のポイント！

豚レバーは精肉店（お肉屋さん）で購入するのがオススメ！鮮度が良く、臭みが少ない。可能であればカットしてもらえると、キッチンの片付けがさらに楽に！

レバーといかの甘辛和え

材料（作りやすい分量）

豚レバー	150g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
冷凍カットいか	200g
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 豚レバーは一口大に切り(牛乳パックの上で切るとまな板が臭くならない!)、しょうが・しょうゆ・酒に30分ほど漬けて下味をつける。
- ② いかは解凍し、水気を拭き取ってからしょうゆ・酒に漬けておく。
- ③ 豚レバー・いかそれぞれ調味液を切り、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ④ 調味料と白ごまを混ぜてタレを作る。
※給食ではタレも加熱しています。
- ⑤ 豚レバー・いか・タレを和え合わせる。

〔タレ〕

三温糖	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
白ごま	大さじ1



野菜の日レシピ ブロッコリーのクリームシチュー

材料 約4人分

鶏肉	80g
じゃがいも	200g (2個)
玉ねぎ	200g (1個)
にんじん	80g (1/2本)
ブロッコリー	80g (1/2個)
油(炒め用)	少々

しお	少々
こしょう	少々
牛乳	240cc
生クリーム	12g (大さじ1)
鶏がらスープ	280cc※

「ホワイトルー」

小麦粉	32g (大さじ4)
サラダ油	13g (大さじ1)
バター	13g (大さじ1)

※鶏がらスープは学校では鶏がらからとっていますが、ご家庭ではスープの素などでも作れます。その場合、塩分を調整してください。

作り方

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
ブロッコリーは小房にわけてゆでておく。
- ② フライパンでサラダ油とバターを熱し、ふるった小麦粉を入れて弱火で炒めホワイトルーを作る。
- ③ 炒め油で肉と野菜を炒め、スープを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら牛乳を加えて煮、②のルーを加えて煮込む。
- ⑤ とろみがついたら生クリームとブロッコリーを加え、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり。