

12月給食たより



さいたま市立浦和大利小学校 給食室

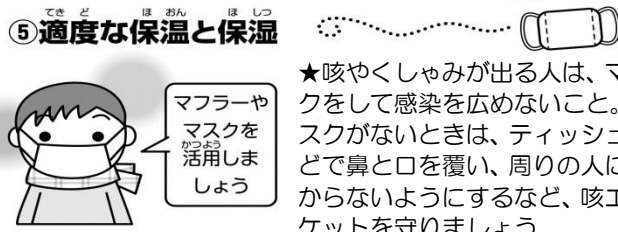
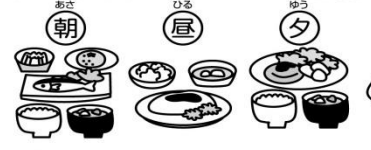
寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないしょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

12月の給食紹介

- ★5日(火) 冬野菜カレー：旬のれんこんや大根などをカレーに入れます。
- ★6日(水) くわいの唐揚げ：さいたま市でとれたくわいを丸ごと唐揚げにし、塩をまぶしてくわい本来の味を楽しみましょう。
- ★14日(木) 油麩の卵としじ：宮城県で昔から使われる油麩。だしが染みこんだ油麩を卵と合わせていただきます。
- ★20日(水) クリスマス献立：冬休み前の一足早いクリスマスメニューです。今年のお楽しみデザートはなにかな？



異学年交流給食の実施

10月～11月にかけて、異学年交流給食がハッピールームで行われました。低学年と高学年の各クラスと一緒に給食を食べて、交流を深めることを目的としています。給食とは別に、デザートでゼリーがでます。低学年の子どもたちはお兄さん、お姉さんを見習って一生懸命配膳をしていました。



行事食を楽しもう!

年末年始は日本の伝統行事に触れる機会がたくさんあります。家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・ブリなど</p> <p>年取り魚</p> <p>年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ</p> <p>もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。



3学期の給食開始日は、1月10日(水)です。

シェフ給食後記



11月17日(金)に行われたシェフ給食の様をお伝えします。

●初めての打ち合わせは9月でした。他の学校でもシェフ給食を行っている新妻シェフですが、今回の献立(ペンネの pasta グラタンと豆乳ティラティス)は浦和大里小が初の試みで、綿密な打ち合わせをしました。当日までに打ち合わせを複数回、試作を1度行い、当日を迎えます。当日の作業動線や行程などの細部まで確認をします。



●当日は、朝6:00から作業開始です。新妻シェフの他に、2名のシェフに調理に入ってくださいました。衛生管理が徹底されている学校給食の調理は、レストランでの作業とは勝手が違うので初めは慣れない様子でしたが、すぐにコツを掴んで作業を行う姿にはさすがプロだなと感じました。



●給食室内は時間との戦いでした。

ミネストローネを煮込む一方、ひたすらティラティスを型に入れていく地道な作業。もう一方では、ペンネを型に入れた後、ソースを流し入れ、粉チーズを振りかける。その数900個を越えます。

なんとか時間内に給食を作り終えて、一安心です。

そして出来上がった給食がこちら・・・



- フォカッチャ
- 牛乳
- ペンネの pasta グラタン
- さいたま市産カーボロネロのミネストローネ
- 豆乳ティラティス

●子どもたちからは・・・「おいしくてほっぺがおちる～」、「ティラティスがロの中でとろけて幸せ」「グラタンもっと食べたい！」などうれしい感想をたくさんもらいました。朝会で教わった、イタリア語で「おいしい」=「ボーン！」の音が学校中飛び交っていました。残菜もほとんどありませんでした。



◀ さいたま市岩槻区で採れたヨーロッパ野菜の【カーボロネロ】(=黒キャベツ)です。結球しない葉キャベツの一種で「ケール」と同じ仲間にあたります。煮込んでも煮崩れせず黒というより濃い緑色。キャベツの約10倍も抗酸化力があるとされている、ビタミンたっぷりの野菜です。

今回シェフ給食で作ったレシピをご紹介します。トマトを加えない本場のミネストローネの味をご家庭でもお楽しみください。

さいたま市産カーボロネロのミネストローネ



【材料】(約4人分)

- ・ベーコン 20g
- ・白いんげん豆 40g
- ・にんじん 1/3個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・キャベツ 100g
- ・じゃがいも 1個
- ・黒キャベツ 80g
- ・オリーブオイル 小1
- ・塩 適宜
- ・チンタン 1cup
- ・水 2cup
- ・コンソメ 3g

【作り方】

- ①ベーコン、キャベツは短冊、野菜は角切りにする。
- ②黒キャベツはさっと茹でておく。
- ③油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④黒キャベツ以外の野菜と豆を入れて30分煮込む。
- ⑤黒キャベツ、塩、コンソメを入れて仕上げる。

※給食での使用量を家庭用に換算しているため、調味料等お好みで加減して下さい。

※シェフ給食の様子は11月18日付けの毎日新聞、埼玉新聞でも取り上げられました。

これからも安心安全はもちろん、栄養満点で子どもたちがわくわくするおいしい給食を目指してがんばります。

