

## 4月の給食室 ～新年度にスタートします！～

いよいよ今年度の給食がスタートします。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今年度は、この8名でスタートします♪



### 今年度からスタート！！『だし汁チャレンジ♪』

4月の献立表でもお知らせしましたが、南小の給食で大事にしている“だし”について子供たちの興味関心を高めるためにこれまでも様々な取り組みを行ってきました。

特に人気のある取り組みが、毎月24日の和食の日に行っている『だし汁クイズ』♪

平成30年度の全国学校給食週間からスタートした『だし汁クイズ』もこの3年間の中ですっかり定着し、子供たち中にもだしが浸透してきています。

そこで、今年度はもう一步踏み込んで、南小のだしの文化を、ぜひご家庭にも広げていきたいと考えました。

具体的には、毎月1種類ずつ、簡単にとれるだしを紹介し、毎日の食卓に取り入れてもらえればと思っています。

もちろん、いきなり毎日天然だし！！となるとご負担も大きいので、まずは時間に余裕がある時に、月に1度でも、天然だしを使った料理を作ってもらえればうれしいです。

子供たちの味覚を育てるために、お家のごはんは欠かせません。学校とご家庭で連携して南小の子供の味覚を育てていきましょう！

## 4月のテーマは、『天然だしの味を知ろう①』

初回のテーマは、『天然だしの味を知ろう①』です。

だしと聞くと、前日から水に漬けておいて、火にかけて、ザルで濾して…となにかと手間のかかるイメージがあると思います。時間に余裕があれば、ゆっくりだしをとるのもいいのですが、お仕事に家事に忙しい毎日の中で、天然だしを取り入れるためには、手軽にとれることが一番大事だと考えました。

そこで思い付いたのが“水だし”です。水だしであれば、冷水用ポットにだしを入れて水を注ぎ、冷蔵庫に入れておけば出来上がり♪

給食でもお世話になっているプロのだし屋さんにレシピを相談して、特製の配合を考えたオリジナルレシピです。作り方は4月の献立表にも簡単にのせておきましたが、ホームページではもう少し詳しく紹介したいと思います。

### ≪4月のだし≫ 水だし（昆布&煮干し&干し椎茸）

#### ●材料

- ・煮干し 30g
- ・昆布 10g
- ・干し椎茸 1枚
- ・水 1ℓ

#### ●作り方

- ①冷水用ポットに3種類のだしを入れます。
- ②水を注ぎ、冷蔵庫で2日間置きます。
- ③水が薄い茶色になれば完成です♪

#### 水だしの色の变化



水を入れた直後。  
まだ水は透明です。



冷蔵庫に入れて2日後。  
薄い茶色になっています。  
火をかけなくても充分おいしい  
だしがとれています。



使い切った後も、再び水を注げ  
ば2番だしがとれます♪

## 残っただしガラ



写真は2回分ですが、かなりの量のだしガラが残ります。  
せっかくなので、活用しましょう！

### 《残っただしガラを活用！だしガラレシピ》

#### ・昆布と椎茸の佃煮

##### ●材料

- ・昆布 1回分
- ・干し椎茸 1回分
- ・水 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1

##### ●作り方

- ①昆布、干し椎茸はみじん切りにして鍋に入れる。
- ②水をひたひたになるくらい入れて火にかける。
- ③昆布がやわらかくなるまで、コトコト煮る。
- ④昆布がやわらかくなったら、調味料を入れる。
- ⑤水分がなくなるまで煮詰めれば完成です！

※昆布がやわらかくなる前に調味料を入れてしまうと、その後煮てもやわらかくならないので注意！

昆布は少し固いです。  
切る時に注意してください。



昆布から粘りが出てきます。やわらかくなるまで煮てください。



## ・昆布と椎茸の炊き込みごはん

### ●材料

- ・昆布 1回分
- ・干し椎茸 1回分
- ・米 2合
- ・水（炊飯用） 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/5

### ●作り方

- ①昆布、干し椎茸はみじん切りにして鍋に入れる。
- ②お米を研いでおく。
- ③お米に調味料を入れてよく混ぜ、昆布、干し椎茸を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ③炊飯器のスイッチを入れて炊き上がれば完成です。  
お好みで野菜や鶏肉を入れてもおいしいです♪

炊き上がったら、よく混ぜます。



おにぎりにしてもおいしいので、おすすめです♪  
量が多ければ冷凍保存もできます！



これと水出しのおみそ汁で、朝ごはんは完璧♪