

4月の給食室 ~いよいよ給食スタート♪~

4月12日（月）より、今年度の給食がスタートしました！！

忙しく過ぎていった1か月を振り返ってみたいと思います。

4月は学年やクラスが替わり、子供たちも落ち着かなかったり、給食室も調理員さんの入れ替わりがあったり…となにかとバタバタするため、定番の献立や、配食がしやすいメニューを中心に献立を立てています。

初日のメニューは、大人気のカレーライスから！！

2時間目の終わりになると給食室からスパイスのいい香りが漂ってきます。子供たちは「やったー！今日はカレーだあ！」「もうお腹空いてきちゃった。」なんてうれしそう♪

給食時間にクラスをのぞくと、新しい教室でおいしそうに食べている姿やおかわりに並んでいる姿が見られほっとした1日でした。

4/12(月) 今年度のスタートは、やっぱりカレーライス♪



5年生の教室では、おかわりの大行列！
やっぱりカレーライスは、人気ですね♪

1年生、がんばってます！！

4月26日（月）から1年生の給食がスタートしました！

慣れない配食にとまどいながらも一生懸命がんばる姿を見ていると思わず顔がほころんでしまいます。

スタートから慣れるまでの間は給食室の調理員さんも配食のお手伝いに来てくれています。

熱いスープを配る子どもの補助をしたり、ごはんの盛付けを教えてください、給食当番の白衣の着替えを指導したり、お盆の持ち方を注意したり…。

普段なかなか触れ合う機会の少ない子供たちと過ごすことで、いろいろな発見があるようで、

「運ぶ子供たちがお盆をしっかりと持てなくて、持ち方を教えてあげたのよ。」

「給食当番の白衣のたたみ方がわからなくて大変そうだったよ。一緒にやってあげるといいかもしれないわ。」

「熱いスープの配食もがんばって自分でやろうとしていたわよ。」

と子供たちの様子をうれしそうに話していました。

これからも調理員さんたちと協力して南小の給食を作っていきたいと思います。

ご家庭でも給食のことを話題にしてくれるとうれしいです。ご協力よろしくお願いします。



給食室の前に行って、その日の給食の説明を聞きます。



先生がお盆の持ち方のポイントを教えてくださいました。



給食のワゴンを運びます。上手に運転できるかな？



5月のテーマは、『天然だしの味を知ろう②』

5月のテーマは、『天然だしの味を知ろう②』です。

4月に引き続き、水だしに挑戦！！

教室を回っていると、「だし汁ビンゴ、挑戦したよー！おみそ汁とおうどん作った。」とか「2回だしをとれるって書いてあったから、2回使ったよ。」な～んて声が聞けました。さっそく作ってくれたご家庭があったようでうれしい限りです。

でも、まだまだ水だしにチャレンジしてくれているご家庭は少ない様子。材料準備すれば簡単にできておいしいので、気軽に挑戦してみてくださいね！

5月は、前回と同じ水だしで作れる、おすすめのアレンジレシピを紹介します。

作り方は5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。

＜5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♪

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

水だしの色の変化

水を入れた直後。
まだ水は透明です。



使い切った後も、再び水を注げば2番だしがとれます♪



・青菜と油揚げのさっと煮



小松菜だけでなく、季節の野菜
やきのこなどなんでもおいしく
作れます♪

油揚げやさつま揚げをいれて
も、野菜だけでもさっぱりして
おいしいですよ！

●材料

・小松菜	1束
・油揚げ	1枚
・水だし	200ml
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・みりん	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2

●作り方

- ①小松菜は2cmに油揚げは短冊に切っておく。
- ②だしガラを除いた水だしを鍋に入れて火にかける。
- ③煮立ってきたら、調味料を入れて沸かす。
- ④小松菜、油揚げを入れてさっと煮る。
- ⑤味を見てちょうど良ければ完成です♪



えのきや何種類かのきのこを
合わせて作っても、おいしい
ですよ！

・さつまいもの甘味がおいしい! さつまい汁



●材料 (4人分)

・炒め油	適量
・鶏もも肉	40g
・こんにゃく	60g
・水だし	350ml
・人参	1/3本
・大根	1/6本
・さつまいも	1/3本
・みそ	大さじ1と1/2
・長ねぎ	1/4本

●作り方

- ①鶏肉をひと口大に、こんにゃくを色紙切り、人参、大根はちょう切り、さつまいもはひと口大、長ねぎは小口に切っておく。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③火が入ったら、こんにゃくを炒める。
- ④油が回ったら、水だしを入れて沸かし、アクをとる。
- ⑤人参、大根、さつまいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥火を弱めてみそを入れて、味を調える。
- ⑦仕上げに長ねぎを入れて完成です♪