

5月の給食室

今年度初めてのだし汁クイズ

南小学校では、毎月24日の“小金井和食の日”にだし汁クイズを行っています。これは、一昨年度から行っている取り組みで、和食の基本であるだしについて子供たちに興味関心をもってもらうことを目的としています。

2年生から6年生は昨年度の毎月楽しみにしていて、だしはどんなもので、どんな種類があるかなどよく知っていますが、今回初めて行う1年生には少し難しいかな？と心配していました。でも、当日1年生の教室を見に行くと、ひと口飲んだ瞬間「魚の味がする！！」「かつお節（さば節）の味だ！！」とか、「煮干しのにおいとは違う。昆布入ってるのかな？」 e t c…

ひとりひとりしっかり観察しながら味わって考えていました。

2～6年生は、だし汁の色や下に沈んでいる粉、今までに飲んだだしの味を思い出しながらクイズに取り組んでいました。

「魚の香りはするけど、煮干しだともっと苦味があるはず。」「下に沈んでいる粉がキラキラしてないから、絶対さば節だな。」

回数を重ねる度に、観察するポイントがつかめてくるのか、コメントが鋭くなってきて教室を回っているこちらが感心してしまいます。

今回正解したクラスは、19クラス中13クラスでしたが、3月には全クラス正解できるといいですね♪

当日の献立

【だし汁茶漬け（玄米ごはん・だし汁）・鮭の塩麴焼き・筑前煮・牛乳】



給食委員さんのお仕事



給食委員さんが、自分の
担当クラスの答えを集計
表に書いてくれます。

6月のテーマは、『天然だしの味を知ろう③』

6月のテーマは、『天然だしの味を知ろう③』です。

4.5月に引き続き、水だしですが、今回は別の種類のだしを紹介します♪

今回は、さば節（かつお節）を使った水だしです。4.5月に紹介した煮干しを使っただしに比べて、すっきりとしていて、少し酸味があるのが特徴。

すまし汁にとってもよく合います♪

今回はこの水だしと水だしのアレンジレシピも紹介します。

＜6月のだし＞ 水だし（昆布&さば節（かつお節でもOK）&干し椎茸）

●材料

- ・さば節（かつお節でもOK） 20g
- ・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♪



こんな感じに冷蔵庫へ入れておくと、すぐに使えて便利です！
汁物はもちろん、野菜炒めや煮物などなんでも使えます♪

水だしの色の変化

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♪

・すまし汁

●材料（4人分）

・水だし	1ℓ
・豆腐	80g
・わかめ（塩蔵）	10g
・長ねぎ	1本
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1/2
・うすくち醤油	小さじ2

具材はお好きなものを入れて作ってみてください♪
さっぱりしただしに、すまし汁がよく合います。
上品な味が楽しめるので、薄味に仕上げるのがオススメです！

●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♪

・ふわふわ♪だし巻きたまご

●材料（4人分）

・炒め油	適量
・卵	4個
・水だし	大さじ4~7
・うすくち醤油	小さじ2
・砂糖	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2

簡単そうに見えるだし巻きたまごですが、上手に作るのはなかなか難しい！！
何度か挑戦して、コツをつかんでくださいね♪
慣れてきたら、長ねぎやちりめんじゃこ、紅生姜などを入れてアレンジしても！
オリジナルのだし巻きたまごを楽しんでください♪

●作り方

- ①卵をボールに割り入れて、しっかり混ぜる。
- ②だし汁、調味料を入れてよくかき混ぜる。
※だし汁は量が多いほど巻くのが難しくなるので、自分で調整してください。
- ③フライパンに炒め油を多めに入れて、火にかける。
- ④フライパンが熱くなったら、余分な油をキッチンペーパーなどで軽く拭き、卵を1/5量入れて、半熟状態になったら、巻いていく。
- ⑤同じ作業を繰り返していき、全て巻き終わったら完成です。
※出来立ては崩れやすいので、3.4分置いてから切るとききれいに切れます。