

6月の給食室

食育月間の取り組み ～地場野菜ルバーブ献立～

6月は食育月間でした！！

『食育』とは、色々な経験を通じて『食』に関する知識と、『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

学校現場では、給食を基本（生きた教材）として、食べ物の知識やバランスのよい食べ方について子供たちが学べる機会を作っています。

その中で、毎月19日が『食育の日』、毎年6月が『食育月間』として定められ、全国で様々な取り組みが行われています。南小でも毎月19日の食育の日には、世界各国の料理を紹介し、食から世界の国への興味を深めようと考えています。

また、6月は食育月間ということで、給食で力を入れている地場野菜を活用したメニューを多く取り入れました。その中でも、小金井の新しい特産物“ルバーブ”がたくさん登場しました♪

“ルバーブ”と聞いてもあまりピンとこない人も多いかもしれませんが、今小金井市で売り出し中の野菜で、ふきのように茎を食べる野菜です。

味は、と～ってもすっぱくて、お砂糖で煮てジャムにしたり、お菓子に入れたりして食べます。

寒い地域で育ったルバーブは、真っ赤な色をしているのですが、小金井で採れるものはほとんどが緑色で、根本がほんのりピンク色。ジャムにすると味はおいしいのですが、見た目がまいち…。

今までは、いちごと混ぜて出していたのですが、今回はルバーブだけの味を食べてもらおうと、ルバーブ単独のジャムにしてみました。子供たちは驚きながらパンに塗って食べていました。「変な色だけど食べたらいいかったー！」と言っている子と、「色も匂いも全部無理。」と言っている子、好みがはっきり分かれていましたが、印象には残ったようでした。

その他にも、甘くせずに鶏肉のソースに使ったり、チーズケーキの中に混ぜたり、ルバーブづくしの1か月でした♪

あまりなじみのない野菜、ルバーブですが給食で使うことで子供たちの中に浸透して行ってほしいと思っています。

小金井市関野町の大堀ファームさんのルバーブ♪



6月7日 (月)

マーガリンパン・ルバーブジャム・ペンネラザニア・コロコロ野菜スープ



6月16日 (水)

ピタパン・ルバーブチキン・チーズポテト・トマトと卵のスープ



ルバーブジャムを作っています♪
黄緑色のジャム、めずらしい!

6月22日（火）

麦ごはん・鶏肉と大根のスーフカレー・手作り福神漬け・ルバーブチーズケーキ



7. 8月のだし汁チャレンジ！！

6月に引き続き、さば節（かつお節）の水だしを紹介します♪

すっきりとしていて、どんな料理にも合わせやすいだしです。

和風の料理はもちろん、洋風の料理にもよく合います。特に、トマト味のスープとの組み合わせはおすすめですよ！

＜7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♪

水だし活用レシピ

・なすの焼きびたし

●材料（4人分）

- | | |
|----------------------|-------|
| ・なす | 3本 |
| ・ごま油 | 大さじ2 |
| ・水だし | 250ml |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・青ねぎ、みょうが、青じそなど好みの薬味 | |

フライパンではなく、オーブンで作っても簡単にできます♪
ズッキーニや、ピーマン、とうもろこしなどの夏野菜と合わせても、おいしいですよ！
作り置きにもぴったり♪

●作り方

- ①なすを1cmくらいの半月切りにして水にさらす。
- ②フライパンにごま油を入れて中火にかける。
- ③フライパンが温まったら一度を止め、ナスを並べる。
- ④火が入るまで両面焼く。
- ⑤別の鍋に水だしと調味料を入れて沸かす。
- ⑥沸いたら、焼いたなすを入れてお皿に盛り付ける。
- ⑦上からお好みの薬味をかければ出来上がり♪
冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいですよ！

茹でた豚肉や鶏のささ身と合わせると、ボリュームアップ！！

・和風ミネストローネ

●材料（4人分）

・炒め油	適量
・ベーコン	40g
・人参	1/4本
・玉ねぎ	1/2本
・水だし	600ml
・トマト缶	80g
・じゃがいも	1個
・キャベツ	葉2枚
・塩	小さじ1/3
・粉チーズ	適量

冷蔵庫に残った野菜を入れて、是非作ってみてください♪

マカロニやスパゲティを折って入れてもおいしいですよ！

味をみて足りなければ、お醤油を少し入れると味がしまります。

●作り方

- ①ベーコン、野菜を1cmくらいの角切りにする。
- ②鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③油が出てきたら、人参、玉ねぎを炒める。
- ④火が入ったら、水だしを入れて沸かす。
- ⑤沸いたらアクをとり、トマト缶を入れる。
- ⑥じゃがいもを入れる。
- ⑦やわらかくなったら、キャベツを入れ、調味する。
- ⑧仕上げに粉チーズを入れて、味を調べれば完成です！

≪8月のだし≫ 水だし（昆布&さば節（かつお節でもOK）&煮干し）

●材料

・さば節（かつお節でもOK）	20g
・煮干し	20g
・昆布	10g
・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♪

水だし活用レシピ

そうめんや、おそばに手作りのめんつゆはいかがですか？
ごま油を入れて、中華風にもアレンジできますよ！

・自家製めんつゆ♪

●材料（4人分）

・水だし	1ℓ
・こいくち醤油	250ml
・みりん	250ml

●作り方

- ①鍋に水だしと調味料を入れて火にかける。
- ②沸いたら弱火にし弱火に落として5分間くらいコトコト煮る。
※みりにアルコールが含まれるので、しっかり飛ばします。
- ③粗熱を取り、容器に移して冷蔵庫で冷やす。
味をみて、料理に合わせて薄めて使ってください♪