

ぱくぱくだより



王禅寺中央小学校 平成22年度13号

寒さの中にも、春の気配を感じる頃になりました。校庭の木々にも、よく見ると新芽や花のつぼみを見つけることができます。

..... 3月3日はひな祭りです。給食では、3月3日は「ひな祭りの行事食」です。.....
 献立は、「ちらしごはん、きざみのり、牛乳、さわらのつけ揚げ、やよい汁、ひなあられ」です。
 ひな祭りには、ひなあられのほかにも行事食として食べる「ひしもち」があります。「ひしもち」は、3月3日のひな祭りにお供えします。子どもたちが、1年間健康に過ごせるようにとの願いをこめて作ったのが始まりです。形は心臓をかたどり、冬から春への喜びを色で表しています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪です。



新しい給食の紹介

8割の子どもたちが、おいしいという感想でした。肉が入らない、さっぱりしたポターージュです。

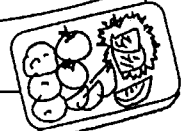
お米でとろみをつける「お米のポターージュ」

<p>材 料 (4 人分)</p> <p>油 適量</p> <p>たまねぎ 中 1 個</p> <p>にんじん 中半分</p> <p>じゃがいも 中 2 個</p> <p>スープの素 小さじ 1/2</p> <p>米 20g</p> <p>牛乳 240g</p> <p>塩 小さじ 1 弱</p> <p>こしょう 少々</p> <p>生クリーム 40g</p> <p>パセリ 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは大きめのざく切りにします。</p> <p>②なべに油を熱し、たまねぎ、にんじんをよく炒めます。</p> <p>③野菜が焦げないように湯を少し加え、じゃがいも、スープの素、米を加えて煮ます。(最後に牛乳を入れるので、湯を入れすぎないように)</p> <p>④米がかゆ状になったら、ミキサーにかけます。</p> <p>⑤④をなべにもどし、牛乳、塩、こしょう、生クリーム、みじん切りにしたパセリを入れて仕上げます。こげるので火加減に注意してください。</p>	
---	--	--

2月28日(月)の自校献立は、ふれあい給食です。

米粉ロールパン はっこう乳 とり肉のから揚げ
 フレンチフライドポテト ミニトマト きゅうりの塩づけ いよかん

お弁当箱に入っている給食を持って、違うクラスや学年の人たちと一緒に食べます。



料理に含まれている食材とアレルギーの原因物質(★の印) (鶏卵・小麦粉・大豆・牛乳・落花生)

米粉ロールパン	とり肉のから揚げ	ミニトマト	いよかん
はっこう乳	フレンチフライドポテト	きゅうりの塩づけ	
★米粉ロールパン	とり肉、片栗粉、油	ミニトマト	いよかん
★はっこう乳	じゃがいも	きゅうり	

大豆を使ったみそ作りに挑戦してみましょう

2月24、25日に5年生は、自分たちでみそ作りに挑戦します。6年生になったら家庭科で、自分たちで作った手作りみそを使って、おいしいみそ汁を作ります。

材料

大豆 1kg
 米こうじ 1kg
 塩 約490g
 かび防止用塩 適量

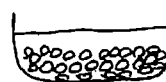
用意する物

鍋	1個	すりこぎ棒	1本
(圧力なべでもいい)		(めんぼうでもよい)	
ボール	大1個	ビニール袋(厚手)	1枚
	小1個	味噌容器(5リットルぐらい)	
計量カップ	1個	ざる	1個
はかり	1個	使い捨て手袋	2枚

《 作り方 》

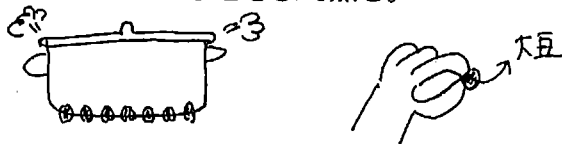
前日

① 大豆を洗って、3倍の水に12時間ぐらいひたす。

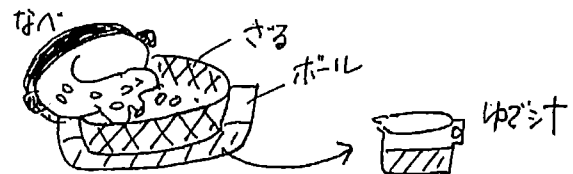


当日の作業

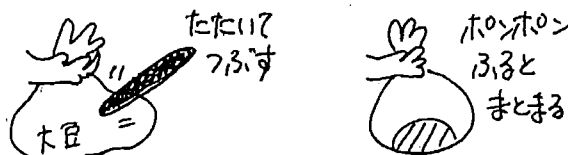
② ①の大豆を鍋に入れて、3時間以上煮る。最初は強火で煮立ったら弱火にする。親指と小指ではさんでつぶせるまで煮る。



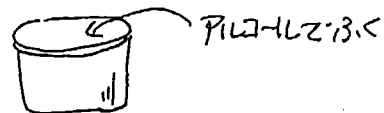
③ 煮あがったら、ざるにあげて、水気をきる。このとき、ゆで汁300cc取っておく。



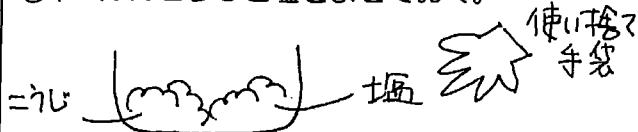
④ 大豆をビニール袋に入れてすりこぎ棒でつぶす。



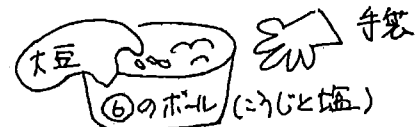
⑤ 容器をアルコールで消毒しておく。



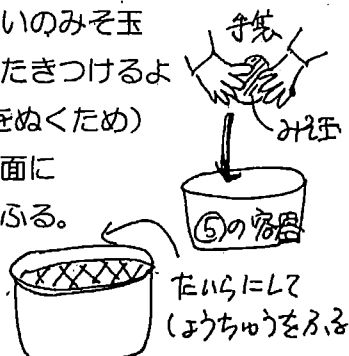
⑥ ボールにこうじと塩をまぜておく。



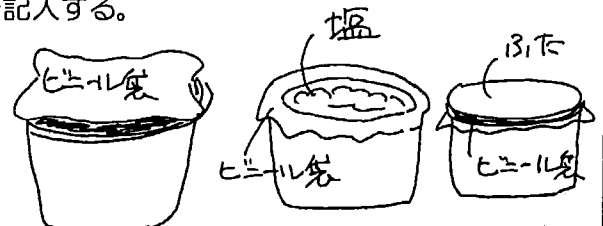
⑦ 大きいボールにつぶした大豆、こうじを入れてよくまぜる。(かたい時は、③のゆで汁を少し入れる。)



⑧ 両手でにぎれるくらいのみそ玉をつくる。容器にたたきつけるように入れる。(空気をぬくため) 表面を平らにし、表面にしょうちゅうを少しふる。(殺菌をかねる)



⑨ ビニール袋で容器の表面をおおい、塩を1cmくらいひきつめる(かび防止)。ふたをしてビニール袋をかける。容器の表に「作った年月日、年組」を記入する。



※6か月～1年で食べられます。