



給食センターだより



令和3年3月
大野学校給食センター

1年間の給食を振り返ろう！



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の

流行により、給食時間もずいぶん様子が変わったと思います。「しっかり手洗いをする」

「新しい配膳方法を実施する」「静かに食べる」など、新しい生活様式に合わせたルール

は、守れていますか？ルールを守って、安心して給食を食べられるといいですね。以前

と比べて、会話を楽しみながらの食事はできなくなりましたが、その分、献立メッセージ

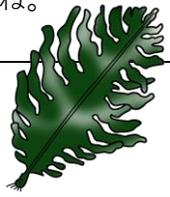
をしっかり聞いて、よく噛んで、よくあじわって食べ、給食につい

での理解を深めてくださいね。給食時間に話せない分、家では楽し

く会話をしながら食事ができたらいいですね。



旬の食べ物『わかめ』



乾燥わかめがあるので、1年中わかめを食べることはできますが、わかめにも旬がある

ことを知っていますか。生わかめは、3月から5月が旬の春の味覚です。生わかめは、

肉厚でシャキシャキした歯ごたえと、磯の香りが強いことが特徴です。ぜひ食べてみてく

ださい。

おすすめメニュー わかめのジュージュー

【材料 4人分】

- 生わかめ 70g
(乾燥わかめだと6g)
- ねぎ 20g
- 油 適量
- しょうゆ 小さじ1~2
- かつお節 6g

【作り方】

- 生わかめは湯通しする。
(乾燥わかめは水で戻す。)
- 油を熱し、わかめとねぎを炒める。
- しょうゆで味付けし、かつお節をふって混ぜる。

給食でも人気の献立です。ごはんがすすむこと間違いなし！

チャレンジ クッキング

はるやす 春休みに **みそ汁** を作ってみよう！！

「みそ汁は朝の毒消し」「みそ汁一杯三里の力」「みそ汁は不老長寿の薬」

これらのみそ汁にまつわることわざを知っていますか？3つともみそ汁が体によく、健康で元気になることを意味しています。食生活が不規則になりがちな春休みに、自分でみそ汁を作って、体の自己管理をしてみませんか？

材料を工夫して、オリジナルみそ汁を作ってみましょう！



給食の基本的なみそ汁

【材料 4人分】

- | | |
|-----------|---------|
| 豆腐 80g | 煮干し 12g |
| 油揚げ 12g | 昆布 2g |
| 玉ねぎ 100g | 酒 4g |
| にんじん 20g | みそ 40g |
| じゃがいも 80g | 水 380g |
| ねぎ 12g | |



【作り方】

- 煮干しと昆布でだしをとり、酒を入れる。
- 材料を食べやすい大きさに切る。
- 煮えにくい材料から①に入れて煮る。
- 材料に火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ねぎを入れる。

給食の汁物の中でも、みそ汁は人気献立です☆

材料をアレンジしよう！

★だしを変える→給食では煮干しと昆布でだしをとることが多いですが、かつお節と昆布のだしでもおいしいみそ汁ができます。また、煮干しのかわりにしらす干しでだしをとり、そのまま具として食べるとカルシウムもたくさんとれます。おいしいだしをとると、みその量も少なくてすみ、減塩にもつながりますね。

★材料に旬のものを使う→春が旬のものをいれると季節を感じるみそ汁ができますね。

例えば、春は、あさり、菜の花、たけのこ、さやえんどう、春キャベツなどが合うと思います。具たくさんみそ汁にすると一杯でたっぷり野菜がとれますよ。

★オリジナルな味付けをする→

イタリア風：トマト、レタス、マッシュルームなどを具にして、粉チーズとオリーブオイルを入れればイタリア風みそ汁に！

中華風：きのこや春雨を入れて、溶き卵を入れ、最後にごま油で香りを付ければ中華風みそ汁に！