



いただきます～す！



No.5

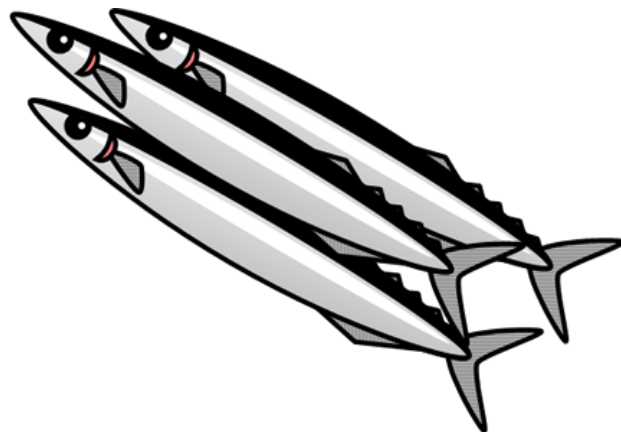
2018年9月3日(月)

今日から2学期が始まりました。長い夏休みが明け、子どもたちは頑張って登校してきたことと思いますが、まだ暑さも厳しく、油断できません。夏バテの影響が少なからず残っていることもありますので、早寝早起きし、しっかり朝食を摂るなど、生活リズムをきちんと整えるように心がけてください。

給食は5日(水)から始まります。今月のふるさと名張バリっ子給食の食材は、きゅうり・なす・巨峰です。きゅうり・なすは、いわゆる「夏野菜」で、水分が多いことから体を冷やしてくれる食材です。残暑厳しいなかで、夏野菜を食べることは、大変理にかなっていると言えます。また、巨峰は青蓮寺で栽培されたものです。このように、地元名張の食材を給食では毎月使うようにしています。子どもたちには、自然のめぐみ豊かな名張のよさを、今後も、さらに伝えていけるよう努力したいと考えています。

旬です！

サンマ



北太平洋に生息するサンマは、9月頃になると、産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。

このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富にふくまれています。

旬の時期においしくいただきたいものですね。25日(火)の給食では、さんまの塩焼きが登場しますが、干物にしたさんまが出されることもあります。伊賀・名張では「さいら」とよび、こちらも旨みが凝縮していて、大変おいしくいただけます。

おいしいサンマの見分け方！

- 体がまるまると太って大きい。
- ピンと張りがある。
- 口先や尾のつけ根が黄色くなっている。
- ウロコがはがれていない。



給食のメニュー紹介しまさ

～ ユーリンチー 油淋鶏 ～

9月21日（金）の油淋鶏は、ユーリンチーと読む中華料理です。鶏肉のから揚げに甘酢ねぎソースをからめたものです。ご家庭でも、から揚げはよく登場するメニューだと思いますが、味つけを変えて、こちらも作っていただけたらと思います。

材料（4人分）

鶏もも肉 30g×8個 濃口しょうゆ 大さじ1 片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
ねぎ 15g しょうが汁 小さじ1 濃口しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2 米酢 小さじ2 レモン汁 小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉に下味をしてよくもみこむ。ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろして絞っておく。
- ② ねぎ・しょうが汁・濃口しょうゆ・砂糖・米酢・レモン汁をすべて鍋に入れて、さっと火を通し、たれを作る。
- ③ 揚げる直前に鶏肉に大さじ1の水をもみこんでから片栗粉をまぶす。
- ④ 180℃の油で2分ほど揚げる。いったんひき上げて、バットの上で4分おき、再度180℃の油で40秒ほど揚げる。

給食の思い出第3弾は、藤本 淳子 先生のお話です。

給食の思い出

私の小学校の時の給食は、給食室まで当番の人が、おかずの缶やパンなどを取りに行っていました。とっても重たいし熱いので大変だったことを覚えています。特に雨の日は、大変で、少し濡れたこともあったのではないかなあとと思います。給食の献立は、今みたいに家庭数で配られなかったのか、班ごとにその日の献立を一枚書いて、給食の時に書いた紙を見ながら楽しく食べていました。つくえの上にはテーブルクロスも敷き、レストランで食べているようにして食べていました。おいしかった献立は、カレースープです。カレーだったのかもしませんが、スープのようにシャバシャバでした。でも、おいしかったです。

給食の時の放送は、なぜかいつも「小さい秋みつけた」が流れていたことを覚えています。春でも夏でも「小さい秋小さい秋小さい秋みつけた♪」と・・・しかもレコードです。放送委員は、レコードの針をうまく乗せなければだめなので、緊張して放送係をしていました。ちなみに先生は、放送係でした。

藤本淳子

