



食育だより

2024年9月20日発行

文責 南小国町学校給食センター

栄養教諭 鬼塚恵子

第2ステージが始まりました。昼間は、きびしい暑さが続いています。明け方の空気は、少しずつ秋の気配が感じられる日が増えてきました。秋の訪れが待ち遠しいですね。

9月の給食は、暑さを乗り切るための献立を多く出しています。食欲が落ちている時でも、食べられるように、味や組み合わせなどを工夫しています。13日(金)の御飯は、セルフドライカレーに合わせて、「米、オリーブオイル、カレー粉、塩」を入れて炊きました。いつもとは違う御飯に、子どもたちも興味津々でした!カレー粉の色、香りで食欲アップにつながったようです。



給食献立のレシピを紹介します。家庭での、話題にさせていただけると嬉しいです。

☆ 給食の定番!ごはんが進む、手作りふりかけ。ホッとするおいしさです。 ☆

手作りふりかけ(10人分)

(材料) ちりめんじゃこ(乾燥) 12g いりごま 5g かつお節 12g 青のり 2.5g
砂糖 2.5g みりん 5g 濃口しょうゆ 5g 薄口しょうゆ 2.5g



(作り方)

①フライパン(小鍋)を用意する。弱火で、ちりめんじゃこ、ごまをから煎りし、取り出す。②フライパン(鍋)に、合わせた調味料をすべて入れて、ひと煮立ちさせる。③②に、ちりめんじゃこ、ごま、かつお節、青のりを入れる。弱火(もしくは余熱)で、よく混ぜる。少ししっとり、パラパラとしたふりかけに仕上げる。

※ちりめんじゃこの塩分があるので、調味料は、お好みで調節してください。

※少し多めに作り、冷蔵庫に入れておくと、御飯のお供になりますよ。おむすびにすると、朝食、おやつにオススメです!!!

☆ カレー粉のスパイスが決めて!にんにくの香りで、魚特有のにおいが、やわらぎます。 ☆

ししゃものカレー焼き(5人分)

(材料) 子持ちししゃも 10尾 ガーリックパウダー 0.25g カレー粉 1.8g オリーブオイル(植物油) 6g

※ガーリックパウダーの代わりに、「おろしにんにく」でもいいです。

(作り方)

①ボール(深い皿)に、調味料を全部合わせて、よく混ぜる。 ②ししゃもに、①をつける。



③フライパンに、②のししゃもを並べて焼く。ししゃもに火が通ったら、完成。

※給食センターでは、鉄板にクッキングシートをしき、ししゃもを並べました。その後、オーブンで約210℃ 15分焼きました。

※我が家では、アルミホイルにししゃもを並べて、魚焼きグリル(ガス)で焼きます。火加減をこまめにチェックしています。

※大人のおつまみ、お弁当のおかずにも合いますよ。

きなこ揚げパン(5人分) ☆ 子どもたちに大人気。 ☆

(材料) ※砂糖の種類や量は、お好みで調節してください。

コッペパン 5個 きな粉 30g 砂糖15g 黒砂糖15g 塩 少々 揚げ油 適量

(作り方)

① 調味料を合わせておく。 ②油で、パンをカリッと揚げ、熱いうちに①をまぶして、完成。

味は、シナモン、ココア、まっ茶などに変えてもいいですね。