

# 龍食だより

R2. 10月6日 龍ヶ岳共同調理場

## 9月の給食より

### ① 防災給食

熊本では近年、地震や大水害などの災害が起きています。いざというときの心構えを給食でも学習しました。献立は、おにぎり、救給根菜汁、ちくわ、マンゴープリンでした。救給根菜汁は、避難所での食生活で不足する野菜と水分の補給を目的として開発された非常食で賞味期間は3年ありました。少し独特な味でしたので、苦手と感じた子どもたちもいたようでしたが、非常食は「命をつなぐ」ものであり、好き嫌いを言っていては大切な命を落としかねません。「いざというときのために日頃から何でも食べられるようになっておこうね。」と声かけをした職員もいました。



### ② がんばれくまモン給食

熊本県では、新型コロナウイルスの影響を受ける県内の畜産・水産業への支援と、将来を担う小中学生への食育の目的で、「県産食材学校給食提供推進事業」を実施します。二学期は高級食材が月に2～3回、県より無償でいただけることになりました。



くまもと黒毛和牛



高級リブローズ牛丼



天草ぶりの照焼

くまもと黒毛和牛のリブローズは、「さし」と呼ばれる脂肪分が多く含まれ、まろやかな甘みのあるお肉でした。量もたっぷり、おかわりの大行列！子どもたちにも大人気でした。天草ぶりは、身が引き締まり、ほどよく脂がのっています。季節にあったえさを与えることで、安定した品質で提供することができそうです。

### ③ 体育大会・運動会応援メニュー

しっかり鉄分をとれるメニューを週2回程度入れました。

鉄分はスポーツマンに欠かせない栄養です。鉄分は血液の中でたんぱく質とくっついて、酸素や栄養素を体のすみずみまで運ぶ働きをします。



給食でおなじみの鉄分メニュー。鉄分は不足しがちな栄養素です。お家でも意識してとりましょう。

### 新メニュー「肝っ子竜ちゃん」

子どもたちもどんなメニューなのか興味津々だった新メニューの肝っ子竜ちゃんは、レバー（肝）の竜田揚げの意味です。レバーだけでは、苦手な子どもたちもいますので（苦手な大人もいます。）鶏の唐揚げとさつまいもの唐揚げも加えて甘辛だれでからめました。



### 毎年恒例「紅青白カルピスゼリー」

団員の士気を高めるために本番直前の給食で食べました！カルピスのさわやかな味が練習で疲れた体を元気にしてくれるようで、おかわりのリクエスト多数でした。小中両団団長、気合いのガッツポーズです！



**(材料 10 個分)カルピス 150cc、水 400cc、ゼラチン 15g、熱湯 100cc**

- 1 カルピスと水を混ぜる。
- 2 熱湯にゼラチンを振り入れ、よく混ぜ溶かす。
- 3 1と2をよく混ぜ、カップにつき分け冷やし固める。