

龍食だより

R2. 11月 龍ヶ岳共同調理場



10月の給食より

①中3テーブルマナー給食

小中9年間の給食活動のまとめとして、また、近い将来実践する場が来ることを想定して、中3を対象にテーブルマナー給食を実施しました。例年卒業のお祝いとして、3学期に実施していましたが、現高1は新型コロナウイルスの感染拡大防止のための休校で残念ながらできませんでした。よって、比較的状況が落ち着いている今のうちにすることになりました。

子どもたちは「普段使い慣れないナイフ、フォークでの食事は良い経験になった。」と感想を言ってくれました。いつか今回の学習が活かされる機会があるでしょう！



② お好みすりみ天

「お好み焼きの味がする〜。」「たこ焼きの味がする〜。」と言いながら食べてくれました。「材料は何が入っていますか？」と興味津々で聞いてくれた子どもたちもいました。

**レシピ (材料5個分) 白身魚すりみ 200g、おきえび 40g、
卵 2分の1個、小麦粉 15g、キャベツ 100g、小ネギ 10g
紅しょうが 5g、かつお節・青のり適量、お好みソース 15g
マヨネーズ 20g、塩少々、揚げ油**



野菜をみじん切りにして材料を全て混ぜ合わせ、小判型にして揚げます。

③がんばれくまモン給食

10月も熊本県より、県産高級食材を学校給食に提供していただきました。



黒毛和牛サーロイン焼肉



天草大王だご汁



天草さくら鯛のバター焼き

牛サーロインは腰のあたりのお肉です。手作りの焼肉のたれとの相性も抜群で子どもたちも大喜びの一品となりました。天草大王は姫戸で飼育されております。大きいものは背丈が90センチ、体重が7キロあります。飼育期間が普通の鶏肉の2倍あり、かみごたえのあるジューシーなお肉です。牛深産の真鯛（天草さくら鯛）は、切り身に塩こしょう、酒をまぶして下味を付け、バターの間切りを乗せてオーブンで焼きました。シンプルな調理法で真鯛のおいしさが最大限に引き出されていました。

手作り焼肉のたれ（焼肉だけでなく野菜や魚にもOK）

レシピ（材料）玉ねぎ4分の1個、にんにく少々、しょうが少々

濃口しょうゆ 50cc、みりん 20cc、砂糖20g、赤みそ20g、

すり下ろし、またはミキサーにかけた野菜と調味料を小鍋に入れ軽く煮立てて完成です。辛い時は少量の水で薄めて再び軽く煮立てます。

持久走大会・駅伝大会が近づいてきました！

18日は小学校持久走大会、12月1日は中学校駅伝大会です。今月は給食でも、持久力に必要な栄養の代表「鉄分」を意識したメニューをたくさん取り入れてます。（鉄分強化したミートボール入りカレー、ひじきサラダ、肝っ子竜ちゃん、青魚、小松菜、豆・豆製品など・・・）

鉄の働きは・・・

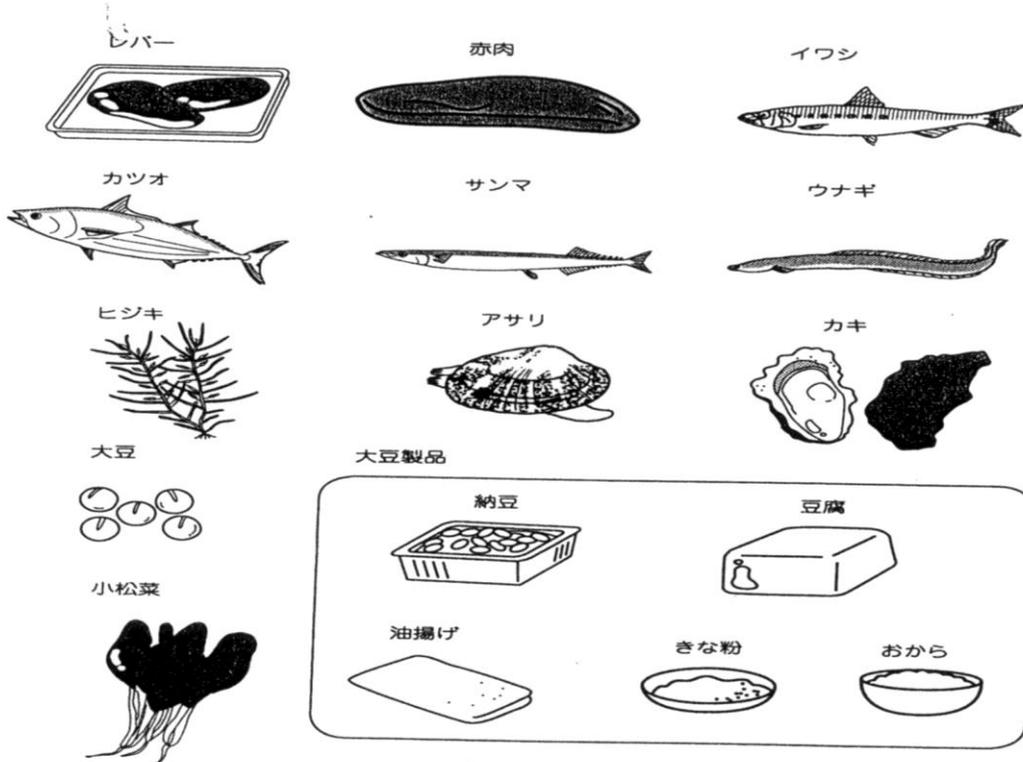
- 1 血液を作るもとになる。
- 2 **血液の中で、体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ。**（これが持久力に関係）

鉄は意識して摂取しないと不足しがちな栄養素です。ご家庭でも、裏面の食品を食卓に出されてみてはいかがでしょうか。



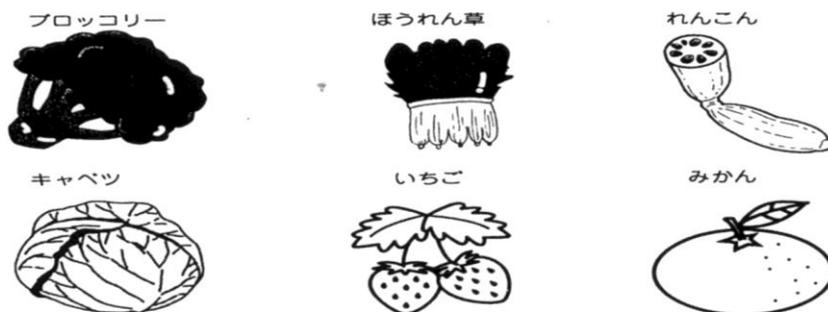
◎鉄分の多い食べ物◎

鉄分は、レバー、赤肉、アサリなどの貝類、豆類、ヒジキ、ドライブルー、小松菜などの緑の濃い野菜などに多く含まれています。



◎鉄分の吸収を助ける——ビタミンCの多い食べ物◎

いちご、みかんやオレンジ、ブロッコリー、れんこん、ほうれん草など



◎赤血球をつくるのに役立つ①——葉酸の多い食べ物◎

ブロッコリー、ほうれん草、春菊、アスパラガス、えだまめ、大豆、レバーなど



◎赤血球をつくるのに役立つ②——ビタミンB12の多い食べ物◎

サンマ、イワシ、イカ、アサリ、レバー、のりなど

