

# 龍食だより R3. 2月9日 龍ヶ岳共同調理場

## 1月は毎日テーマ給食でした



### ①受験生応援食

1月3週目は毎年恒例の、中3の志望校合格を願って、頭の働きが良くなる食べものや、願掛けメニューを実施しました。今回は、頭の働きが良くなるDHAをたっぷり含む「青魚」が毎日登場。子どもたちは圧倒的に魚より肉派が多いですが、魚食の良さも知ってください！

中3のみなさんの合格をみんなでお祈りしましょう！！



さばのゆずみそに



ツナのクリームパスタ



Caちりめんごはん



ぶりの照焼



ビスケットパン

### ②地場産物

上天草市の地場産物と熊本県からの提供食材が登場しました。子どもたちのソウルフード「梅肉ポーク」カツサンドは、ちょうど中3の受験日と重なり、数名の人が食べられず「どうして僕たちがいない日にするんですか？」と可愛いクレームをいただきました。1月の献立は12月中旬には決定しているためごめんなさい。卒業までには必ず食べられるよう考えます。3月に期待！！



天草大王とりハムサラダ

湯島大根おでん



ちりめんパスタ



梅肉ポークのカツサンド



黒毛和牛のガリバタ丼



天草さくら鯛の塩から揚げ

### ③熊本・天草の郷土料理

郷土料理を学習することの目的は、自分が生まれ育った地域の産物、食文化や食に関わる歴史を理解・尊重し、絶やすことなく次世代に伝えていくことです。

しかし、子どもたちはあまり好まなかったり、手間がかかったりすることから、家庭で日常食卓に出すことは難しい面もあります。今年は子どもたちの興味が高まるように郷土料理づくりの動画を作成し、子どもたちに見てもらいました。



大好評で「自分でも作ってみたいです。」とリクエストのあったいきなりだんごと、5年生がしみじみと「おいしかったー〜・・・」と言ってくれた茶飯のレシピを裏面で紹介します。

### ④6年生考案メニュー

6年生は2学期に家庭科で「一食分の食事を考えよう」の学習に取り組みました。班ごとにごはんとみそ汁に合うおかずを考え、どの班もこれまでの学習を生かしたおいしそうなメニューが完成しました。代表で給食献立に取り入れさせてもらったのは、迪瑠さん、琴音さん、優成さん、田中東也さん考案の「さばバーグ、ピーマンの昆布和え」でした。

流行の「さば缶」と豆腐を合わせ、隠し味にみそを入れるのがポイントとのこと。仕上げにケチャップソースをかければ、肉と代わらない見た目と食感。子どもたちにも好評でした。(レシピは裏面に)



## 給食時間のオンライン交流

各地の地場産物について学習したり、食に関する学習の成果発表の場として、校内、そして他校とICTを活用した給食時間のオンライン交流を実施しました。

### ① 龍小1年生⇄龍中3年生

1月14日に、1年教室から受験生応援食について栄養教諭が説明し、小1の子どもたちが合格祈願のエールを贈りました。

### ② 龍小全学年

1月21日にオンライン給食集会を実施しました。給食室の調理動画や、5年生の家庭科の学習成果発表、そして6年教室から地場産物&郷土料理クイズを発信しました。

### ③ 龍小1年生⇄湯島小1年生

1月21日に、龍小からは大根栽培の様子と湯島大根メニューの紹介をし、湯島小からは湯島大根の栽培の動画を紹介してもらいました。

### ④ 龍小5年生⇄姫戸小5年生

1月25日に、龍小からはちりめん工場取材動画と、家庭科で学習した五大栄養素の歌とダンス「栄養レンジャーGoGoGo!」を紹介し、姫戸小からは天草大王について動画で紹介してもらいました。



# レシピコーナー

## いきなりだんご 10 個分（熊本の郷土料理）

白玉粉 100g 小麦粉 150g 砂糖 10g 塩 2g こしあん 100g  
さつまいも 200g

- 1 白玉粉に水を加えて、こねる（耳たぶのやわらかさ）
- 2 小麦粉、砂糖、塩をボールに入れ、水を加えてこねる。（耳たぶのやわらかさ）①と合わせてよくこねる。ラップをかけて、しばらく休ませる。
- 3 さつまいもは 1.5 cm幅の輪切りにする。
- 4 だごを丸く伸ばしあんこ、いもを乗せ、包み込む。蒸し器で 15 分～20 分蒸してできあがり。

## 茶飯 5 人分（教良木の郷土料理）

米 3 合 冷ましたお茶またはペットボトルのお茶 510cc 塩小さじ 1 弱  
うすくち大さじ 1 強 酒大さじ 1

- 1 米は洗米し、ざるにあげる
- 2 調味料とお茶を入れ 20 分ほど浸漬させ、炊飯する。

## さばバーグ 5 個分（DHA と加シムたっぷり）

サバ缶水煮 150g 豆腐 150g 玉ねぎ 100g にんじん 30g  
卵 2 分の 1 個 パン粉 50g 塩こしょう適宜 ソース小さじ 1  
しょうが少々、みそ少々（ケチャップ、ウスターソース）

- 1 サバ水煮は中骨を取って、水切りした豆腐と合わせてよくこねる。
- 2 玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにして、卵、パン粉、調味料とともに 1 に加えてさらによくこねる。
- 3 フライパンに油を引いて両面焼く。お好みでケチャップソースをかける。