



ガク☆チキ

創刊号

平成28年
12月発行



はじめまして！今回より「^{ガク}学校と^{チキ}地域をつなぐ教育広報紙」をめざして、「狛江の教育」あらため「ガク☆チキ」を狛江市教委からお届けします。

ガク☆チキは、市のホームページからもご覧になれます。

だしへのこだわり



こまへの給食

学校給食 特集！

「あなたの学校の思い出は何ですか？」

学校での思い出と言えば遠足や運動会、学芸会など学校行事を挙げる方もいれば、楽しみだった給食の時間を挙げる方もいることでしょう。

給食といっても、脱脂粉乳やクジラの竜田揚げ、ソフト麺からアルマイト食器、先割れスプーン、揚げパン、リクエスト給食、バイキング給食まで、世代や地域により思い出す事柄も様々です。

狛江市内の小学校では、各校の調理室で6校合わせて毎日約3,600食の給食を調理しています。また、中学校給食は、中学校給食センターで毎日約1,500食を調理し、市内4校の中学校に配送しています。

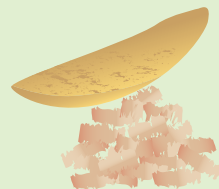
今回のガク☆チキは、狛江の学校給食の「出汁へのこだわり」について特集します。ご家族やご友人と給食の話題で盛り上がってみてはいかがでしょうか。



ガク☆チキ 創刊号 紙面 ガイド

- 1, 2面 中学校給食
だし出汁へのこだわり
- 3面 中学校給食を試食して
いただきました！
- 4, 5面 学校栄養士のイチ押し
メニューレシピ集
給食人気メニューランキング
- 6面 小学校の食育を紹介します

だしを極めます！



～本物のうま味に触れ合える狛江の学校給食～

食育の要である給食。狛江市の学校給食は、小学校・中学校ともに、とことんだしにこだわっています！だしパック等を使わずに、厚削り節やだし昆布等から、毎日、丁寧にだしを取って、児童・生徒に美味しい給食を届けています。

◆中学校給食の味噌汁1,500食分のだしには、厚削り節を6kg、だし昆布を750g使います。



(平成28年11月24日の給食に使った厚削り節)



家庭でも味わってみてください！

◆おいしいだしの取り方（だし昆布・厚削り節を使用する場合）

1

水にだし昆布を入れ30分～1時間程度浸しておく。



水に浸しておくことで昆布からうま味成分が出てきます。

※冬場は弱火にして浸しておく。



2

その後、火をかけて沸騰直前に引き上げる。



火をかけた状態でプツプツと泡が出てきたときに引き上げのタイミング！



3

沸騰後、素早く厚削り節を入れて、

1時間ほど中～中弱火にかける。



アクをこまめに取ることで臭みのないだしに仕上がります。



中学校給食は、中学校給食センターで毎日約1,500食を調理し、市内4校の中学校へトラックで作られたの温かい状態で配送しています。

中学校給食を**試食**していただきました!

今回で40回目を迎える「狛江市民まつり」が、今年も11月12日(土)、13日(日)に市内4会場で開催されました。

この市民まつりでは、昨年7月から再開した中学校給食をPRするため、狛江第一小学校の教室で中学校の給食を食べる「試食会」を開催し、210の方に中学校給食を試食していただきました。



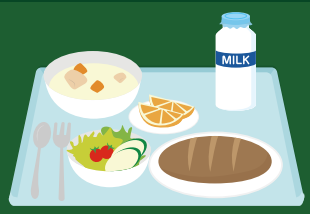
試食会当日は、朝8時から西野川の中学校給食センターで調理を始め、できあがった給食を保温食缶に入れて、会場の狛江第一小学校まで運びました。

9時30分から小学校のグラウンドで試食会チケットを販売しましたが、販売開始前には30人以上が列を作り、11時過ぎには用意していた210食分の整理券が売り切れました。



①おいしい給食に思わずにっこり。それを見ていたお母さんにもにっこり。②学校の給食のように、一列に並んで配膳し、受け取ります。③試食会の献立は、ご飯・鶏肉とポテトの揚げ煮・のっぺい汁・みかんでした。④大きな声で「いただきます!」⑤渡部さん「温かいし、野菜もたっぷりでお肉も入っていて、いいと思う。おいしいです。」⑥「給食に興味があって参加しました。私たちにはおいしかったけれど、部活動をしている中学校の男子には足りないかも。」⑦林さん「いつもたべている小学校のきゅうしょくとおなじくらいおいしかったです。」「にがてなやさいスープもおいしかったです。」⑧お昼時にはたくさんの人の行列ができました。

×おうち給食



学校給食 おすすめ レシピ 特集!

狛江第一小学校



1. カレーライス
2. ラーメン
3. お茶漬け
4. ジャンボ餃子
5. 野菜チップス

学校栄養士の
イチ押しメニュー
(栄養士 飯田 敦子さん)



～じゃがいもと大豆の甘辛揚げ～ (小皿1杯・150kcal/1人分)

- ・苦手な大豆をおいしく食べられるおすすめメニューです!
- ・給食ではほとんど残しがありません。
- ・私自身、栄養士として勤務するようになって、「なんて食べやすい大豆料理なんだ!」と思ったメニューでもあります。



- 【作り方】
- ①じゃがいもは1.5cm程の角切りにし、水にさらす。
 - ②①の水をよく切って蒸揚げする。
 - ③大豆をゆでて戻し、かたくり粉をつけて揚げる。
 - ④砂糖、しょうゆ、水を合わせて煮立たせ、②と③を加えて絡める。

- 【材料 4人分】
- じゃがいも..... 中4個
 - 大豆(乾)..... 50粒程
 - かたくり粉..... 小さじ2
 - 揚げ油..... 適量
 - 砂糖..... 小さじ2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 水..... 30ml

子どもたちから、今日のメニューを聞かれたり、「おいしかった」と声をかけてもらったりすると元気が出ます。
また、きれいに食べた後のお皿を見せてくれたり、苦手な食べ物を食べられたと報告してくれたりする子どもの様子を見ていると、日頃から子どもたちと接していることへの喜びを感じます。

狛江第三小学校



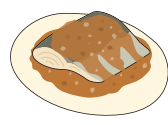
1. ジャンボ餃子の甘酢あんかけ
2. フルーツポンチ
3. 枝豆アイス
4. カレーライス
5. 手作りメロンパン

学校栄養士の
イチ押しメニュー
(栄養士 高島 郁実さん)



～魚のバーベキューソースかけ～ (125kcal/1人分)

- ・魚のレシピですが、子どもたちにも人気の献立です!
- ・給食では白身魚(メルルーサ)を使用していますが、どんな魚でも応用できます。
- ・バーベキューソースは魚だけでなく、焼いたお肉やゆでた野菜などでもおいしく召しあがることができます。



- 【作り方】
- ①魚は塩こしょうで下味をつける。
 - ②かたくり粉をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- (バーベキューソース)
- ①りんごはすりおろすか、ミキサーにかけ細かくする。
 - ②全ての調味料と①を火にかける。
 - ③揚げた魚にかける。

- 【材料 4人分】
- 魚..... 4切
 - 塩こしょう..... 適量
 - かたくり粉..... 20g
 - 揚げ油..... 適量
 - (バーベキューソース)
 - 酒..... 小さじ1
 - しょうゆ..... 大さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1
 - りんご..... 1/2個
 - みりん..... 小さじ1と1/3
 - 酢..... 小さじ2
 - からし粉..... 1g
 - レモン汁..... 小さじ2

「今日のメニューは〇〇だね」、「おいしかったよ!」など子どもたちからの声かけが励みになります。
給食に関心をもってくださるんだなーとうれしく思います。毎日、おたよりを書いたり、三小のホームページに、給食の写真などをアップしています。ぜひ、ごらんください。

狛江第五
小学校

人気メニュー
イチ押しメニュー

1. 野菜チップス
2. 揚げパン
3. 鶏の唐揚げ
4. パリパリホットサラダ
5. フルーツポンチ



学校栄養士の

イチ押しメニュー

(栄養士 藤田 美也子さん)



食物繊維たっぷり、おやつやおつまみにもおすすめです！

今は、野菜の値段が高くて献立を考えると苦労していますが、いろいろ工夫して、児童や先生のリクエストメニューもたくさん取り入れています。



～野菜チップス～ (88kcal/1人分)

【作り方】

- ①じゃが芋・さつまいも・かぼちゃを2mmにスライスし、水にさらす。
- ②水気をしっかり切り、180～200℃で揚げる。
- ③塩をふって出来上がり！



【材料 4人分】

- じゃが芋……………80g
- さつまいも……………60g
- かぼちゃ……………40g
- 揚げ油・塩 適量

パリパリに仕上げるための

ポイント1・少量ずつ揚げる。

ポイント2・じゃが芋・かぼちゃ：ある程度揚がったら、揚げ網で空気に触れるように一度上げて再度揚げる。
・さつまいも：普通に揚げて大丈夫。

ポイント3・揚げた後、扇風機などを使って、空気に触れるように乾燥させるとカラッと仕上がる。

緑野
小学校

人気メニュー
イチ押しメニュー

- 主食**
1. ラーメン(しょうゆ・みそ・塩)
 2. 揚げパン
 3. カレーライス
- 主菜**
1. じゃんぼ餃子の甘酢あんかけ
 2. サイコロステーキ
- 副菜**
1. 野菜チップス
 2. 春雨サラダ
 3. ぱりぱりサラダ
 4. 春雨スープ



学校栄養士の

イチ押しメニュー

(栄養士 佐藤 道子さん)



リクエストでも多く、手作りのだしは、煮干しや昆布ほかいろいろ食材を使っています。ラーメンの中ではしょうゆ味が人気のメニューです。



～しょうゆラーメン～ (320kcal/1人分)

【作り方】

- ①豚肉に酒をまぶしておく。
- ②油でしょうが～人参を炒める
- ③出し昆布は水から入れ沸騰直前に取り出す。出し汁の材料を30分以上煮立て、①に加えて煮る。
- ④キャベツともやしを加えて煮る。
- ⑤調味料を加えて味をととのえ、長ねぎ、コーン、にらを入れる。
- ⑥最後にラー油とごま油を入れる。

【材料 4人分】

- 中華麺……………460g
- 清酒……………8g
- 水……………560g
- 鶏がら……………適量
- 豚骨……………適量
- 煮干し……………4g
- 生姜……………2g
- 野菜の皮……………適量
- 厚削り節……………4g
- だし昆布……………1g
- 油……………12g
- しょうが……………2g
- にんにく……………1.6g
- 玉ねぎ……………100g
- 人参……………30g
- キャベツ……………50g
- もやし……………60g
- 長ねぎ……………20g
- 冷凍コーン……………40g
- にら……………32g
- 豚小間肉……………80g
- 酒……………4g
- しょうゆ……………40g
- 塩……………1.6g
- ラー油……………1.2g
- ごま油……………1.6g

だし汁

中学校
給食



給食担当課長の

イチ押しメニュー

(学校教育課長 宗像 秀樹さん)



私のイチ押しは「れんこんバーグ」です。れんこんを他の野菜より少し大きめに切って混ぜることで、食べた時にれんこんのシャキシャキした食感を味わえます。

【作り方】

- ①豆腐は、キッチンペーパーでくるみ、電子レンジに1分程かけ、水切りする。
- ②人参、れんこん、玉ねぎ、マッシュルームは、荒みじん切りにしてから、炒めて、冷ましておく。
- ③①をしっかりくずし、②、豚ひき肉、卵、パン粉、調味料を混ぜ、よく練る。
- ④4つに分けて、小判型に成型し、フライパンまたはオーブンで焼く。
- ⑤タレの調味料を小さめの鍋にすべて合わせて加熱し、水溶きかたかり粉でとろみをつける。
- ⑥焼き上がったハンバーグにタレをかけて、完成。



～れんこんバーグ～ (245kcal/1人分)

【材料 4人分】

- 豆腐……………1/2丁
- 豚ひき肉……………200g
- 人参……………1/5本
- れんこん……………小1節
- 玉ねぎ……………中1/2個
- マッシュルーム水煮缶……………30g
- 鶏卵……………小1個
- 乾燥パン粉……………1カップ
- かたかり粉……………大さじ1と1/3
- 白みそ……………小さじ1
- 塩……………小さじ2/5
- こしょう……………少々
- 砂糖……………小さじ1/3

(タレ)

- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- みりん……………小さじ1/3
- だし汁(または水)……………大さじ2
- かたかり粉……………小さじ1/3 (倍の水で溶く)

教えて！ 守助が行く！ どんな 食育 しているの???

～小学校の事例紹介～



狛江の教育



狛江市立小学校では、狛江市食育推進計画（第2次）に基づき、学校給食への地場産物の活用を進めています。地場産物の活用は、教科の学習の理解を深める手立てにもなります。

事例① 狛江第六小学校

学 年：3年生

◎学級活動の一環で実施

3年生では、「農家のお仕事」として地場野菜について触れる機会が多く、また、大豆からみそを作るまでを学んでいます。

今回は、児童が狛江の地場野菜で特産品の枝豆について知ること、給食のお手伝いをする体験を通して、地場野菜に対して興味・関心を持つきっかけを作る活動をしました。



先生からの説明を受け、まず給食室から枝豆を受け取ります。



枝から枝豆のさやをもぎます。さやの根元をつまみ、ねじりながらもぐことと、よく観察すること、皆の給食になるから丁寧にすることがポイントです。



さやもぎ終了後、栄養士の登坂先生から、狛江産の“枝豆”と“茶豆”について教えてもらい、2種類の枝豆を食べ比べました。

事例② 和泉小学校

学 年：5年生

◎社会科・総合的な学習の時間で実施

社会科 「水産業の盛んな地域」

給食献立表から水産物が出汁等として給食でも毎日のように使われている食材の一つであることを知り、水産業が自分たちの食生活を支えている仕事の一つであることを勉強しました。

関連

総合的な学習の時間

「受け継ごう！広めよう！日本の食！日本の漁業を知ろう」

総合的な学習の時間では、漁業の盛んな愛媛県愛南町水産課の方をゲストとして招き、日本の漁業に携わる人々の仕事や工夫についてお話いただきました。

カツオとタイの実物を見て触り、解体される様子を見学しました。



カツオとタイの解体見学

育てる漁業・とる漁業

カツオをさばく時の骨が折れる音や皮の切れる音を間近で聞いたり、カツオの体内からイワシが出てくる様子を見たりすることで、子どもから「いつも食べているものはこうやって私たちのもとに届けられているんだ！」等の感想が出ました。

社会科

「これからの食料生産とわたしたち」



食料自給率の低い日本の食料生産の課題を解決するために、生産者・消費者がどんな努力をすればいいか考えました。普段の給食で登場する料理と、日本の食料自給率で作った料理を見比べました。