

寒さの厳しい日が続いていますが、皆様お変わりないでしょうか。本年度もいよいよ2ヶ月を残すところになりました。本年度最後の研修会は、『給食のメニューを作ってみよう』です。給食は子供たちが毎日食べるものだからこそ、どんなものが出ているのか気になりますよね。味は？量は？栄養は？家の食事とどんな違いがあるの??と。そんな気になる給食を、今回は実際に作って食べてみました。

## 第3回 母親研修会【12月5日】

## 『給食のメニューを作ってみよう』



今回は、北部給食センターの栄養士の望月晴奈先生にご指導いただき、実際に学校で出されている給食のメニューを作りました。材料も作り方も、実際の給食と同じです。

参加者は皆さん母親ですから、料理なんて手慣れたもの！と思いきや、材料の下茹で等の下準備に戸惑う方が多かったようです。忙しいと下準備は省略しがちですものね。調味料も目分量ではなく計量したものを使い、だし汁もしっかりかつおぶしでとりました。

苦勞の甲斐あってか、とてもおいしい給食メニューを作ることができました。具たくさんの信州煮はほんのり甘い優しい味に仕上がりました。青梗菜入り香味炒めはご飯がぐんぐん進んでしまうおいしさでしたし、フルーツ缶のヨーグルト和えは子供のおやつにピッタリです。参加者の皆さんと、おいしく楽しくいただきました。望月先生には、給

食の裏話も教えていただきました。子供たちに人気のあるメニューは、やはりカレーや麺類が多いのですが、意外なことに煮物も好評だそうです。反対に残菜の多いメニューは野菜やひじきだそうです。子供たちには、「嫌いなものが出てきても、一口は食べようね」とお話されているそうです。作り方のコツも教えていただいたので、一番人気だった信州煮のレシピを紹介します。

..\*+\*. MENU °+...\*°+

- ◇青梗菜入り香味炒め
- ◇信州煮
- ◇フルーツ缶のヨーグルト和え
- ◇ご飯



# ■□■ 信州煮 ■□■

◆材料 4人分 (小学3、4年生の食事に基づく)

乾燥しいたけ	4g	薄切り
生揚げ	60g (約1/3枚)	一口大 (1.5cm角)
たけのこ	60g (小1/2本)	拍子木切り (2cm巾)
板こんにゃく	80g (1/3枚)	一口大に ちぎる
ごぼう	80g (中1/3本)	小口切り (5mm巾)
にんじん	40g (中1/4本)	イチョウ切り (3mm巾)
じゃがいも	180g (中2個)	一口大 (2cm角)
鶏肉	60g	一口大 (1.5cm角)
黒はんぺん	40g (3~4枚)	1/3 ~ 1/4 の大きさ
冷凍枝豆	20g	
だし汁	240cc	
油	適量	
砂糖	14g (大さじ1)	
醤油	8g (小さじ1)	
赤みそ	26g (大さじ1+1/3)	
ごま油	0.6g	

◆作り方

- 乾燥しいたけを水で戻す。
- かつおぶしでだし汁をとる。
- 生揚げは、油抜きをしてからだし汁、砂糖、醤油の2割を使ってあらかじめ煮る。
- たけのこ、こんにゃく、ごぼうは下茹でする。枝豆も茹でておく。
- 鍋に油をひき、たけのこ、こんにゃくを炒める。
- ごぼう、しいたけ、鶏肉を加える。2のだし汁を加え一煮立ちさせる。じゃがいもとにんじんを加え15分程煮る。
- 砂糖と醤油を加え、柔らかくなるまで煮る。
- じゃがいもが8割程度煮えたら黒はんぺんと3の生揚げ、水で溶いた赤みそを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ごま油を加え一煮立ちさせる。
- 茹でた枝豆を加えて出来上がり。

ポイント  
「あつけすり」のかつおぶしでだし汁をとると、濃厚なだし汁がとれます

ポイント  
こんにゃくはちぎると味が染み込みやすくなります

ポイント  
みその風味が飛ばないように、弱火にします

作ってみてね



## ◆◆◆ 参加者の皆様の声 ◆◆◆

- ・レシピ通りに作るのは慣れていなくて大変だったけど、おいしくできてよかったです。
- ・普段はだしの素でだしをとっていたので、時間があるときはしっかりだしをとっておいしいご飯を作りたいです。
- ・給食はとても丁寧に作ってあるんだなあと、ありがたく思いました。
- ・懐かしい味で、とてもおいしかったです。

本年度の母親委員会の活動はこれで終了となりますが、年度が終わっても、私たち母親の仕事は終わりません。これからもずっとずっと、美しく輝く素敵な母親でいましょうね。母親研修会を通して皆様が今以上に輝き度をUPしてくださいとうれしいです。最後に、不慣れな運営にご迷惑をおかけしてしまったこともあったかと思いますが、1年間ご協力いただきましてありがとうございました。皆様とご家族の今後益々のご多幸をお祈りいたします。