

きゅうしよく

給食だより

小金井地区学校給食センター 平成29年10月

朝晩だいぶ涼しくなり、過ごしやすくなった反面、体調を崩してしまう人も見られます。夏の疲れが出やすい時期なので、規則正しい生活と栄養のバランスの良い食生活を実践して、健康管理に注意したいものです。早寝早起き朝ごはんも忘れずに実行してほしいと思います。

あいづ でんとうやさい

会津の伝統野菜「丸なす」 レシピコンクール さいゆうしゅう 最優秀レシピ賞 しょう を給食で実施！



小金井小 2年2組 わたなべ ゆづき 渡邊 悠月 さん

悠月さんが、お母さんと考えてくれた「丸なすのミートソースグラタン」は、ひき肉にしみ豆腐をまぜてカロリーを減らし、旨みを閉じこめるアイデアがすばらしいです。さらにとろけるチーズの上にカレー粉をふって風味をよくし、子どもにがてななす料理を食べやすくする工夫に感心しました。大好評な丸なす料理でした！

★来年度は、「立川ごぼう」の 伝統野菜のレシピコンクールを実施する予定です。ふるって応募してください。おいしそうなレシピを心待ちにしています。

ろうじょうしよく

＜給食で「会津籠城食」を実施！＞

9月19日に、「会津籠城食」を実施しました。籠城食は、戊辰戦争で、会津藩の武士と家族が鶴ヶ城に籠城した時に、お城に蓄えていた食糧を使い、工夫して作っていた食事です。

1868年の8月23日から、降伏する9月22日まで、籠城は1か月にもなり、最後には食べる物がなくなってしまったそうです。



○ 当時の籠城食：「玄米おにぎり」「小菊南瓜と大豆のみそあえ」

かぼちゃ

「沢庵（たくわん）」「野菜のみそ汁」「焼き栗」等。

○ 給食の籠城食の献立：^{ざっこく}「雑穀ごはん」（麦・きび・黒米など7種類の雑穀を使用）

（19日）「会津小菊南瓜と大豆のそぼろ煮」「余蒔きゅうりの浅漬け」
「会津野菜のみそ汁」「ゆで栗」「牛乳」

* 給食では栄養価を考慮して牛乳をつけました。

食材の中で、「会津小菊南瓜」「余蒔きゅうり」「丸なす」は、『相津の百姓家』

さんから、「じゃがいも」「玉ねぎ」は、『白井農園』さんから納品しました。
特に「会津小菊南瓜」は、会津の伝統野菜の一つで、江戸時代から作られて

いました。皮が固いので長期保存ができるのが特徴で、籠城中も大切な食糧で

した。きめが細かく、ねっとりとした食感で、深い味わいがある南瓜です。

無農薬で作りを続けていらっしゃる長谷川純一さんに感謝したいと思います。



～^{ろうじょうしょく}籠城食調理のようす～^{かぼち}小菊南瓜～

『相津の百姓家』長谷川さん



70kgの小菊南瓜をよく洗い、包丁が入るくらい軽く茹でます。

種やわたを取り除きます。



大豆と煮込んでできあがり！

現在、食べ物が豊富にある子どもたちにとって、主菜がなく、もの足りない給食だったかもしれませんが、当時の籠城中の食事は、もっともって食べにくい内容でした。会津の人々の苦勞や想いを少しでも感じてほしいと思います。

ゆで栗は、初めて食べた人が多く、皮をむくために四苦八苦していたようです。しかし、真剣に向き合うことで、当時の人々の生きる事への希望や願いを感じるきっかけになったことと
思います。

1年生の配膳と給食のようす

