

6月15日学校給食が再開されました。新型コロナウイルス感染予防のため、以前のような給食風景ではありませんが、子どもたち一人一人が思いやりをもち行動していることでスムーズに給食が行われています。また、1年生は当初緊張している様子で食べていましたが最近では笑顔も見られるようになりました。

今後の給食日につきましては、学校だよりや学年だより等で必ずご確認くださいませすようお願いいたします。7月は31日（金）まで給食があります。

自校献立実施日：7月17日（金）

- | | | |
|----|-----------|--------------|
| 献立 | *ロールパン | 《アレルギーについて》 |
| | *牛乳 | ・卵は使用していません。 |
| | *とり肉のから揚げ | ・牛乳は、乳製品です。 |
| | *春雨スープ | |
| | *ピーチゼリー | |



「とり肉のから揚げ」は塩こうじで下味をつけています。塩こうじを使うことにより、肉が柔らかくなるのと塩分を抑えることができます。子どもたちにも人気の献立です。



さて、楽しみにしていたオリンピック開催が来年まで延期となりました。オリンピックでは、世界の国々の選手が日本にやってきます。川崎市では、英国の選手が練習などを行う場所を提供します。そこで、川崎市の小学校給食では英国応援メニューと題して英国の代表料理である「スコッチブロス」と「シェパーズパイ」を給食用にアレンジし提供します。今回、学校給食のスコッチブロスレシピを掲載しました。ぜひ、ご家庭でお子さまと一緒に作ってみてください。調味料等はご家庭によって調整していただいてもよいと思います。

*スコッチブロスは、お肉に野菜、大麦などの穀物類を使って作るスコットランドの代表的なスープです。

*シェパーズパイは、英国の家庭料理でトマト味のミートソースの上にパイ生地代わりにマッシュポテトをのせオーブンで焼いたものです。

【スコッチブロス】 材料(4人分)

- | | | | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|---------|----------|
| ・ベーコン1枚 | ・とり肉(もも)40g | ・たまねぎ1/4個 | ・にんじん1/6本 | ・セロリ3cm | |
| ・キャベツ3枚 | ・押麦20g | ・炒め油 | ・塩少々 | ・こしょう少々 | ・スープの素少々 |

作り方

- ① たまねぎとにんじんは千切り、キャベツは短冊切り、セロリは粗みじん切りにしベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 押麦は、さっと洗い水気を切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンをさっと炒め、とり肉、セロリを加え炒め、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 水を加え煮立ったら押麦、キャベツ、スープの素を加え押麦がふくらむまで煮て塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。

給食クイズ

5月に学校のホームページに掲載した給食だよりで10都道府県の郷土料理をクイズ形式で出題しました。まだまだたくさんの郷土料理が日本全国にありますので、これからも少しずつクイズを出していきます。

(郷土料理とは、日本地域ごとに地元の食材を使ったさまざまな料理のことです。)

クイズ郷土料理

- 川崎市の学校給食で提供されるフィッシュサンドの具材といえば白身魚のフライですが、ある県の給食で出されるフィッシュカツは白身魚ではありません。では、何の食材をフライにしているでしょう。
① とり肉 ② ハンペン ③ じゃがいも
- ある県では食材を千切りにして小麦粉、卵、砂糖の衣をつけて油で揚げたものをガネといいます。その食材とはなんでしょう。
① さつまいも ② カニ ③ ぶた肉

そして、学校では2年生がミニトマト、枝豆、なすを育てています。いつも目にしている食材の姿とは違うとてもきれいな花を咲かせています。

ふだんから食べている野菜や果物の花の写真を見てなんの食物か当てるクイズです。

なんの花でしょう

ヒント

- ・6月から9月頃に紫色の実がなります。
- ・生で食べても甘酸っぱくておいしいですが、ジャムやお菓子の材料にもなります。
- ・目をよくしてくれる働きをします。



クイズ郷土料理 こたえ

- ②ハンペン (徳島県) 白身魚のすり身に塩、唐辛子、カレー粉を混ぜ込んだ練り製品にパン粉をつけて油で揚げる。
- ①さつまいも (鹿児島県) 千切りにしたさつまいもを揚げた姿がカニに似ていることからガネと呼ばれています。

なんの花でしょう こたえ

ブルーベリー (おいしい時期は、6月から9月です)

給食の献立でご家庭でも簡単に作れるものをご紹介します。今回は、簡単に作れて子どもたちの好きなカレー味、お弁当のおかずにもなる一品です。調味料等は、ご家庭でアレンジして下さっていいと思います。

給食の献立

【もやしのカレー炒め】 材料(4人分)

- ・ベーコン1枚 ・たまねぎ1/4個 ・にんじん1/6本 ・もやし1袋
- ・炒め油 ・塩少々 ・こしょう少々 ・スープの素少々 ・カレー粉少々

作り方

- ① たまねぎとにんじんは千切り、ベーコンは0.5cm幅に切る。
- ② フライパンに油を敷き、ベーコンを炒めにんじん、たまねぎ、もやしの順に入れ炒めて塩、こしょう、スープの素、カレー粉を入れて味を整えたら出来上がり。