

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

2学期が始まりました！

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。コロナウイルスの感染拡大でなかなかこれまで通りの学校生活が送れない日々が続いてしまいそうです。給食もこれまで以上に衛生管理、安全管理を徹底して、子どもたちが食べて元気に過ごせるように支援していきたいと考えています。

食育相談所への来訪、ありがとうございました♪

7月の個人懇談週間に、食育相談所を開設しました。1日4～5名ほどの方にお立ち寄りいただき、家庭での食事のこと、給食のことなどをお話しいただきました。放送していた給チューブを見て感想を教えてくださいました。質問をいくつか紹介をしたいと思います。

Q 友田先生が「家に常備している食品」に興味があります！

A リクエストいただいたのでお応えします。どのくらい需要があるでしょうか？！
興味がない方は読み飛ばしてください。



給食委員会児童の保護者の方に最新給Tubeを見ていただきました。

友田家常備品

- <常温品> 高野豆腐、切り干しだいこん、ひじき、わかめ、だいず、ツナ缶、トマト缶、パスタ、ごま、かつおぶし
<冷凍品> とうもろこし、むきえだまめ、しらす干し

特に珍しいものはありませんがこれらは、必ずストックしています。なくなると落ち着きません。常備品を使えば緊急時にもバランスのよい一食が作れる、時間がない日にこれで一品作れるというようなもの買い置きしています。常温品はローリングストックにもおすすめです。

高野豆腐は、揚げ豆腐と煮しめ用のサイコロ状とまぜまぜチャーハンやみそ汁用の細かいもの2種類用意しています。ひじきは、乾燥品と缶詰を常備して、たくさん作りたいたときは乾燥品を使っています。むきえだまめは、おにぎりに混ぜたり、料理のいろどりに使ったりしています。

米はもちろんストックしています。ロウカット玄米や十六穀米も気分に合わせて炊きます。

あまり参考にならずすみません。皆さまのご家庭はいかがでしょう？

Q 子どもが大量にカフェイン飲料を飲んでいるのが気になる。大丈夫ですか。

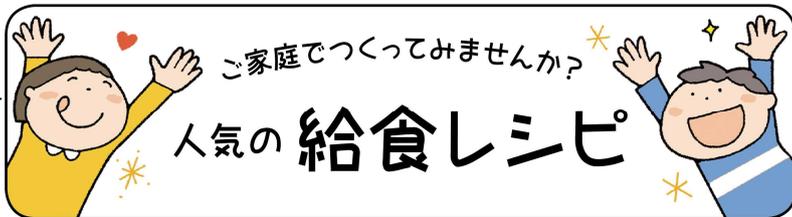
A 最近ではカフェイン含有飲料が手軽に手に入るようになりました。中学生の子が競うように飲み、1日に3～4本飲んでいて気になるといったお話でした。

エナジードリンクは、製品によってはコーヒー約2杯分のカフェインが含まれているものもあります。カフェインをとり過ぎると、めまいや興奮、不眠症、下痢、嘔吐などの健康被害をもたらすことがあります。

子どもたちが大量に摂取することはやはり好ましいものではありません。水分補給として飲まないよう給食だより等で、子ども向けにも注意喚起をしていきたいと考えています。



「野菜のことを勉強しているからか、家でも少しずつ野菜を食べるようになりました」という感想や「名古屋市ではどうして揚げパンが出ないんですか?」といった素朴な疑問もありました。次回の食育相談室にも、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



今回は「ひじきのいため煮」を紹介します。実は給食で提供しているひじきの炒め煮は2種類あります。だいた、にんじんを使った一般的なものとツナ、とうもろこし、えだまめを使ったものです。先日、保護者の方と話したときに「だいたとひじきを煮てあるものだと思っていました」と言われ、確かに献立名だけではわからないなと思いました。

ちなみに我が家ではツナ、とうもろこしバージョンばかりを作っています。鍋いっぱいに作りますが、あっという間になくなります。たくさん作って冷凍しておくと、さっと使える1品おかずになります。ぜひお試しください。

ひじきのいため煮

材料（4人分）		作り方	
まぐろ油漬	50g	①	にんじんは細切りにする。
にんじん	30g	②	とうもろこしは汁を切る。
とうもろこし（缶）	20g	③	まぐろ油漬は油を切る。
ひじき	8g	④	ひじきは水洗いしもどす。
サラダ油	小さじ1/2	⑤	油を熱し、にんじん・ひじきをいためる。
砂糖	小さじ1	⑥	とうもろこし・まぐろ油漬・砂糖・みりん・しょうゆを入れさらにいため、しっかり火をとおす。
しょうゆ	大さじ1/2		
みりん	小さじ1/2		

ひじきを油でいためるのがポイントです。いろどりもきれいで、お弁当にもおすすめです。