

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

【給食だより・食育だより】

令和4年度 第22号

熊の前小学校

熊のまめみそ、味わってみよう - 4年努力点実践より -

4年生は、「地元で伝統的に親しまれている食品の魅力を知り、自分たちの生活との関わりについて考えることができる児童の育成」というテーマで食育を進めています。5月末に子どもたちが仕込み、発酵の様子を観察してきた「熊のまめみそ」。ホームページでも、「デジタルみそ蔵」で発酵の様子を紹介してきました。



みその発酵状態もいい感じになってきましたので、先日、熊のまめみそを「みそ玉」にして味わいました。「みそ玉」は、手作りのインスタントみそ汁です。豆みそにだし粉を混ぜ、わかめを入れてみそ玉にしていきます。豆みそとだしを混ぜ、「こうじが残っているね」とみその様子を観察しながらみそ玉づくりに励んでいました。お湯を注げば、みそ汁の完成です。完成したみそ汁を試飲すると、「みその味がしっかりしている」「ほんのり酸味を感じる」「味が濃い」と、自分たちが仕込んだみそを味わいながら満足そうな表情を浮かべていました。



みそ玉は、ひとり4個作り、3個は家に持ち帰ってもらいました。家庭でも熊のまめみそを味わっていただけましたでしょうか？みそ玉のサイズがまちまちで、大きいものだと結構味が濃すぎるみそ汁が出来上がるかもしれません。お湯の量で調整する

か、みそ玉を割ってシェアして召し上がってください。感想をお待ちしております♪

なお、ホームページの「デジタルみそ蔵」でも、みそ玉づくりの様子を紹介しています。こちらもぜひご覧ください。

食育、ぞくぞく発信中♪

先日行われた授業参観では、食育の学習のまとめの発表をしている学年が多かったです。どの学年もクイズや劇、プレゼンテーションなどさまざまな工夫をして、分かりやすく発信をしていました。オリジナルソングを作っているクラスもありました。とても見ごたえのあるものばかりで、保護者の方だけに聞いていただくのはもったいない！ということで、全校向けにも一部発信をしてもらうことになりました。各学年の食育が全校に広がっていくのが楽しみです！

給食ごぼれ話

「ホワイトシチュー」問題

2月27日の給食は、「ホワイトシチュー」でした。実は、今回、初めて「ごはん」と「ホワイトシチュー」を組み合わせ提供しました。これまではパンとの組み合わせでしか提供したことはありませんでした。

この「ホワイトシチュー」、ごはんに合うか？ 合わないか？「問題」。度々取り上げられるテーマですよ。くまっ子たちは、どういうリアクションをするのか、給食時間にはワクワクしながら、教室を回りました。出てきた意見はこちら。

あり派の意見↓「あります！家でもこの組み合わせです！」「ごはんをシチューに入れて食べたいです」「ホワイトシチューはごはんにも合います。ごはんは万能！」

なし派の意見↓「ホワイトシチューには、やっぱりパンがいいです！」「ごはんと合わせるなら、ビーフシチューがいいです」「ごはんよりパンが好きなので、パンと組み合わせたい」

その他の意見↓「ありだけど、ごはんがすすまないかも。副菜を揚げ物などにした方が、より食べやすいのでは？」

さまざまな意見があり、聞いていて楽しかったです。どちらの意見も、やはり「家でこの組み合わせだから」という意見は多いですね。友田家は、ホワイトシチューとごはんの組み合わせで食べますので、あり派です。皆さまのご家庭は、ホワイトシチューにごはん、あり派ですか？なし派ですか？



今回は、2月に提供した献立から「みそ煮」を紹介します。みそ煮は、愛知県の特産品である豆みそをたっぷり使ったおでんです。甘辛いみそ味は、愛知県の心に刺さること間違いなし。友田の推しは、味がしみしみにしみた、やわらか～いだいこんと甘辛いみそが絡んださといもです。だんだん暖かくなっていく時期ですが、たまに来る「寒い日」にいかがでしょうか。

みそ煮 甘辛のみそ味が材料にしみ込み・・・ごはんとの相性が最高です！

材料（4人分）	作り方
豚肉 80g	① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
角はんぺい 100g	② さといもはひと口大に切り、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。
だいず水煮 20g	③ はんぺいはひと口大に切り油ぬきする。
こんにゃく 80g	④ みそはぬるま湯で溶く。
さといも 120g	⑤ むろあじ節は定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
にんじん 40g	⑥ だし汁の中ににんじん・だいこん・豚肉・さといも・こんにゃくの順に入れ煮る。
だいこん 180g	⑦ やわらかくなりはじめたらだいず・砂糖・みそ・はんぺいを入れ煮込む。
砂糖 大さじ3～4	
みそ(豆みそ) 大さじ3	
むろあじ節 4g	
(水) 140～160mL	

※ マークは、子どもが手伝いやすい工程です。お時間あるときに、ぜひ一緒に作ってみてください。