

レストランめぐのびき



5月18日(月)「東京のこんだて」

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・柳川風煮
- ・おひたし
- ・果物

今日は伊根中学校の修学旅行先にちなんで、東京のこんだてでした。東京では、どじょうとごぼうを甘辛く煮て卵でとじた「柳川鍋」という料理を昔から食べられていたそうです。学校給食でどじょうは手に入らないので、代わりに豚肉を入れました。しっかりと味のついた煮物はごはんとの相性ばっちりでした！ また、おひたしに入っている「小松菜」も、東京で栽培されたことがはじまりの野菜です。小松川という川の名前に由来しているそうですよ。他の野菜に比べて鉄やカルシウムの含有量も多く、積極的にとりたい野菜です！



5月19日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のマリネ包み焼き
- ・大豆の付け合わせ
- ・ミネストローネ

鶏肉のマリネ包み焼きは、オリーブオイルと酒でマリネした鶏肉を野菜と一緒に包んで蒸し焼きにした料理です。包みを開ける瞬間はいつでもわくわくします！ ミネストローネはじっくり煮られているので、トマトの甘味が出ていて子ども達にも食べやすそうです。1年生の子が「美味しかった！」と伝えてくれました🎵



5月20日(水)

- ・えんどうおこわ ・牛乳
- ・魚のパン粉焼き ・しのだ和え
- ・パリパリ洗いわかめ ・厚揚げの味噌汁



地域の農家さんのえんどう豆を、1年生がさやむきしてくれました。多いものは、ひとさやに5つも豆が入っていました！ 小さい豆もひとつ残らず取り出して、ボウルにはたくさんの豆が集まりました。あとは、調理員さんにバトンタッチです。「美味しく調理してください」と手渡しました。自分達でむいた豆ごはんは、きっといつも以上に美味しく感じたのではないのでしょうか。ごはんにはいつている豆を見つけては、嬉しそうに食べている様子が見られました。



5月21日(木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ヤンニョムチキン ・ナムル
- ・わかめスープ

「ヤンニョムチキン」は、日本のお隣 韓国の料理ですが、「ヤンニョム」とはどういう意味でしょう？ 唐辛子や小さなエビ、調味料を混ぜた、いわゆる調味料ミックスのことを「ヤンニョム」というのだそうです。これを野菜に合わせて漬けたのが、キムチです。給食では辛みをおさえています、「もっと辛くてもいけるよ!」と、頼もしい声がたくさんあがりました。海外の食事にも興味を持ってもらえると嬉しいです ♪



5月22日(金)

- ・魚の蒲焼き丼
- ・牛乳
- ・金時豆の甘煮
- ・酢の物
- ・豆腐の味噌汁

近くの海で獲られたイワシを揚げて、甘辛いタレにくぐらせた蒲焼き丼です。給食当番さんには、別添えのタレをごはんの上にかけてから、魚を乗せてもらいました。汁の染みたごはんがまた、食欲をそそります。まるごと揚げているので、小さな骨も食べられますが、骨が怖い子は器用に取り除いていました。子どもの口は感覚に敏感なので、小さな骨でも痛みを感じやすいです。まずはひとくち、骨も一緒によく噛んで食べてみましょう。カルシウムがとれて、歯も強くなります！そしてきっと、だんだん美味しく食べられるようになります🎵