



3月のイチオシ！給食レシピ



今年度もいよいよ最後の月になりました。今のクラスで給食を食べる日もあとわずかです。仲間と一緒に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
 バランスのよい食事をしっかりとって、元気に卒業式・修了式を迎えましょう。

わけぎのぬた

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

今月のイチオシ！
給食メニュー

材料(4人分)

- わけぎ…………… 80g
- だいこん…………… 80g
- こまつな…………… 60g
- かまぼこ…………… 40g
- 酢…………… 小さじ2
- さとう…………… 小さじ2
- 白みそ…………… 大さじ1

作り方

- ①わけぎとこまつなは1.5cm、だいこん、かまぼこは2cmの短冊切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①の材料をゆがし、冷水で冷まして水気を切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、②をあえる。* 献立のバランス等を考慮しているため、センターごとに食材や量が若干異なります。

◎小学校中学年の分量です。
 ◎学校給食用にアレンジしています。
 好みに合わせて、使用量を調整してください。

今回は子どもたちが苦手な【わけぎのぬた】を紹介します。
 今は一番苦手でも、この「食の体験」が将来ステキな思い出になると信じています。
 今年度の締めくくりとして、そんな栄養士の思いを綴ってみました。
 ↓↓↓

「ぬた」ってなあに？



子どもたちに「苦手な給食はなあに？」と尋ねると、「ぬた」という答えがよく返ってきます。子どもたちにとっては、ある意味とても印象深い「ぬた」。いったいどんな料理？名前の由来は？残食が増えるのに何で苦手なものを出すの？と疑問を持っている人も多いのではありませんか？

「ぬた」は、ぬるぬるした和え物のことで、どろりとしたみそが「沼田」を連想させることから付いた料理名だそうです。

春が旬のぬるぬる食材である「わけぎ」を、日本の伝統料理とともに知ってもらうため、毎年1度は給食で提供するようになっています。

2013年にユネスコ無形文化遺産に認定された和食で、四季を感じ、日本の伝統を大切に、食べものの命をいただいていることへの感謝の気持ちを忘れないよう、願いを込めて作っている料理です。

とはいえ、子どもたちが「苦手」と感じている料理ですから、酢みそを甘めにしたり、わけぎの量を減らし、食べやすい食材を加えるなどして、できるだけ食べやすく作っています。

苦手なもの(事)から逃げるだけではなく、挑戦し、自分の力に変えていける人であってほしいと願い、「食」を通して送っている「エール」だと思ってもらえればいいと思います。

大人になったとき、「苦手だったけど今食べるとおいしいかも?!」と感じてもらえれば嬉しいです。



卒業、進学を目前に控えたみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることで

しょう。成長するにつれ、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてくださいね。



【平成31年3月に実施した給食】

ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物
 わけぎのぬた ぼたもち