

しょくいくだより

令和6年11月号

さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

もうすぐ12月です。今年も残り1か月となりました。年の暮れの12月は「師走」ともいい、先生も走り回るほど忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。かぜをひかないよう気を付けましょう。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。また、手洗いやうがいの徹底を習慣付けましょう。

～学校で育てたヨーロッパ野菜が給食で登場します！～

今年も栽培委員を中心に学校でヨーロッパ野菜を育てています。暑さの厳しい9月半ばに「カリフローレ」と「カーリーケール」の苗を植えました。愛情を注いでお世話をしてくれた栽培委員の皆さん、先生方のおかげで、もうすぐ収穫することができそうです。そして、育ててくださった野菜は、12月の給食で登場します。楽しみにしてください。

さいたま市は、ワインやパスタの一世帯あたりの購入額が全国有数で、市内にも多くのフレンチ、イタリアンレストランが営業しています。レストランのシェフの「ヨーロッパ野菜がなかなか手に入らない」という悩みに応えようと、若手農業者が生産を始めたことから、ヨーロッパ野菜の普及活動がスタートしたそうです。



～宮前小50周年記念シェフ給食を行いました！～

11月5日(火)に、浦和にあるロイヤルパインズホテル浦和フランス料理料理長の杉山知弘氏をお迎えし、地元シェフによる学校給食を行いました。

当日の朝、「杉山シェフ紹介の会」を実施しました。校長先生からシェフを紹介いただいた後、給食委員会の児童からシェフへ「シェフになろうと思ったきっかけは何ですか。」などの質問を行いました。

給食時には、杉山シェフに全クラスを巡回していただき、最後に給食委員による「感謝の会」を開きました。

フランス料理では、食後にコーヒーを飲む文化があるため、コーヒー牛乳を付けたり、シェフ流ハッシュドポークは、隠し味にみそを入れたり、普段の給食とは違った献立、味付けにどのクラスも楽しそうな雰囲気でした。

裏面に材料と作り方を掲載いたしますので、是非、ご家庭でシェフ給食の再現をお子様と一緒にしてみてくださいはいかがでしょうか。



- ・ソフトフランスパン
- ・コーヒー牛乳
- ・シェフ流ハッシュドポーク
- ・オレンジ風味のキャロットラペ
- ・ストロベリークレープ

シェフ給食のメニューをおうちで作ってみませんか！

《シェフ流ハッシュドポーク》

(4人分)

材料	分量	材料	分量
豚肉	100g	植物油	小さじ1
食塩	ひとつまみ	デミグラスソース	80g
白こしょう	少々	トマトケッチャップ	16g
じゃがいも	140g	トマトピューレ	40g
にんじん	60g	京桜みそ	16g
たまねぎ	140g	赤ワイン	12g
にんにく(おろし)	1.2g	ローリエパウダー	0.12g
セロリ	2.4g	食塩	小さじ1/3
しめじ	60g	白こしょう	少々
ソテーオニオン(あめ色玉ねぎ)	40g	生クリーム	3ml
水	140cc		
鶏がらスープ	60cc		

(作り方)

- ① 油を熱し、にんにくを炒め、肉を加えてさらに炒め、塩とこしょうを振る。
- ② 赤ワインを加え、水分が1/4量になるまで煮詰める。
- ③ たまねぎ、にんじん、セロリ、ソテーオニオンを加える。
- ④ 水、鶏がらスープ、調味料を加える。
- ⑤ じゃがいも、しめじを加える。
- ⑥ デミグラスソース、京桜みそを加える。
- ⑦ 生クリームを入れて仕上げる。



《オレンジ風味のキャロットラペ》

(4人分)

材料	分量	材料	分量
にんじん(長さ5cmの千切り)	60g	植物油	大さじ1
こまつな(3cm切り)	60g	白ワインビネガー	4ml
レーズン	8g	食塩	小さじ1弱
オレンジジュース	20cc	白こしょう	少々
		マーマレードジャム	4g

(作り方)

- ① 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。
- ② ドライレーズンにオレンジジュースを加え、とろ火で加熱し柔らかくなったらザルでこす。オレンジジュースをとろみがつくまで煮詰める。
- ③ 野菜とレーズンに、とろみのついたオレンジジュースと混ぜ合わせた調味料を合わせる。

※分量は目安です。使用する調味料のメーカーにより塩分等が異なりますので味見をしてください。