

令和5年度 食育コーナー

令和6年3月1日

東京都立中野特別支援学校長

和田 慎也

No. 6 (担当 滝澤 夏葉)

今年度最後の食育コーナーです。今回は、一年間の給食を振り返ります。

～リクエスト給食～

各クラスで話し合いをして、リクエストするメニューを決めます。鶏肉の唐揚げや揚げパン、ラーメン、ハンバーグなどは人気のメニューで、複数のクラスがリクエストしていました。『みんなが好きだから』と、クラス全員が食べられるものを選んでいるクラスもありました。

高等部2年生のリクエスト、フィリピンの家庭料理「アドボ」です。アドボは、豚肉や鶏肉、魚などをニンニクや酢、醤油、こしょうと一緒に煮込んで作ります。

初めて聞く料理名に、「どんな料理だろう？」と興味を持って食べる様子が見られました。



「沖縄そば」というリクエストも！
ピザトーストやグラタンなどの洋食から、鮭の塩焼きといった和食まで幅広いリクエストがありました。



調理中の風景です。餃子やケーキも一つずつ手作りしています。
右の写真は、人気の揚げパン♪きなこをまぶしているところです。

～全国学校給食週間～

1月24日から1月30日までの一週間は、「全国学校給食週間」と定められています。学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。今回は、本校で提供した給食を御紹介します。

1月24日（水）

【ごはん 鶏肉の山賊焼き 野菜のごまみそ和え きのこと汁 りんご 牛乳】

鶏肉の山賊焼きは、長野県の中信地方で食べられている料理です。名前の由来は様々ですが、山賊はものを“取り上げる”＝“鶏を揚げる”、初めて提供した店の名前が“山賊”であることからこの名が付いたとされています。今回は、長野県で広く栽培されているりんごやきのこも使った給食を提供しました。



1月25日（木）

【ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コーンポテト ひじきのサラダ 大根のみそ汁 牛乳】

ちゃんちゃん焼きは、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。北海道の石狩地方が発祥とされています。“ちゃんちゃっと作れるから”“お父ちゃんが作るから”などの名前の由来があるそうです。ふっくらとした鮭に、みそ味の野菜がとても良く合います。コーンポテトには、北海道産のじゃがいもを使用しました。



1月26日（金）

【深川めし 明日葉のツナあえ ちゃんこ汁 みかんゼリー 牛乳】

東京都にちなんだ献立です。深川めしは東京の郷土料理です。昔、江東区の深川地域で漁が盛んだ頃、漁師さんたちのご飯でした。

「ちゃんこ」とは、「お相撲さんが相撲部屋で食べる料理」の全てを指す言葉です。今回は、ちゃんこ鍋をアレンジした『ちゃんこ汁』を作りました。明日葉は、東京都の伊豆諸島で栽培されている食材です。



1月30日（火）

【長崎ちゃんぽん 大豆サラダ フルーツミルクかん 牛乳】

ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。フルーツは中国にあるようですが、長崎県の近くで獲れる海産物や野菜を使用して、日本風にアレンジした料理とされています。今回は、あさり・さつま揚げ・キャベツ・もやしなどが入った具沢山のちゃんぽんを作りました。麺も、中華麺よりも少し太いちゃんぽん麺を使用しています。



～給食試食会～

11月22日（水）に、4年ぶりに給食試食会を実施しました。当日は24名の保護者の方に御参加いただきました。当日のメニューは、『ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目じゃこ 大根と厚揚げの煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳』でした。アンケートには、たくさんの御意見・御感想が寄せられました。御参加いただいた皆様、ありがとうございました。

【大根と厚揚げの煮物】

大根は、東京都で昔から栽培されている大蔵大根を使用しました。太くて長く、味が良いのが特徴です。

味がよくしみるよう、時間をかけて煮込みました。

【ごはん】

精白米と胚芽精米を半量ずつ使用しています。胚芽精米は、栄養価の高い米の種子の胚芽を残すように、特別な装置で精米したお米です。

【五目じゃこ】

小松菜やひじき、ちりめんじゃこを使った、鉄分やカルシウムが豊富なメニューです。

【鶏肉の唐揚げ】

唐揚げはどの学年からも人気のメニューです。しょうがやんにんにく、しょうゆ、酒で味付けし、カラッと揚げて作ります。

【じゃがいもと玉ねぎのみそ汁】

鰹節と煮干しでしっかりと出汁を取ります。当日の具材はじゃがいも、玉ねぎ、わかめを使用しました。



～ いただいた感想の中から ～

- ・給食は味が薄いイメージでしたが、よく味がついていておいしかったです。
- ・家ではお出汁をなかなかとらないので、とってもおいしかったです。
- ・子どもがいつも“今日の給食おいしかったよ！”と言うことが多く、いいな！と思っておりましたので、試食できて本当に良かったです。
- ・味の濃さや量等全く知らなかったなので、皆さん参加できたらとても参考になると思います。
- ・国産、地元産を積極的に利用すること、ぜひ続けてほしいです。