

給食だより H31年3月号

新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 石井 美恵子



教室にやわらかな日差しが差し込み少しずつ暖かい春の訪れを感じる季節となりました。

さて、今年度も残りわずかとなりました。
皆さんは一年間給食を通してさまざまなことを学んできました。
そして給食が栄養になって身体も心も大きく成長していることでしょう。
3月はそんな一年間を振り返って、出来るようになったことや、これからがんばりたいことを目標に掲げてみてください。

桃の節句

3月3日は桃の節句とも上巳の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長としあわせを願う日です。

雛人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降と言われています。それまでは、厄を払うための紙の人形だったと言われています。この日に食べる行事食は、縁起物のエビやレンコンを飾ったちらし寿司、はまぐりのお吸い物、それぞれの色に良い意味を含む色鮮やかな菱餅などです。

3年生からの給食リクエスト発表

2月の始めに給食委員さんにご協力いただき、3年生から好きな給食のアンケートをとらせていただきました。ありがとうございました。
3月に3年生の給食は3回ですが、その3日間の中にアンケートの上位に入ったものを献立の中に導入いたしました。→ ◎印のもの

主食の部

- ★ 堂々の1位 ◎ラーメン (味噌ラーメンはダントツでした)
- ★ 2位 ◎きなこ揚げパン ※4位以下には、キムチ焼きそば
- ★ 3位 麦ご飯 鶏ねぎ丼 さきたまライスボール
カレー 親子うどん チーズ餅などなど

主菜の部

- ★ 1位 ◎餃子 ※その他は、春巻き、肉じゃが
- ★ 2位 唐揚げ しょうが焼き、コロック
- ★ 3位 ◎ハンバーグ 魚のフライ

【2月の学校給食使用食材の主な産地】



新座市では放射能検査を実施しています



食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	埼玉	葱	栃木	みかん	静岡
麦	米	もやし	栃木	りんご	長野
牛乳	埼玉	きゅうり	群馬	切り干し大根	宮崎
ピタパン	埼玉・アムカ・カナダ	小松菜	東京	干し椎茸	九州・四国
うどん	北海道	ほうれん草	埼玉・群馬	かぼちゃ	鹿児島
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	にら	栃木	マッシュルーム	岡山
玉葱	北海道	えのき	新潟	たけのこ	熊本
じゃが芋	北海道	ぶなしめじ	長野	大豆	北海道
人參	新座市	エリンギ	長野	鶏肉	岩手
大根	神奈川	ごぼう	青森	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	にんにく	青森	いわし	千葉
ピーマン	茨城	しょうが	高知	ツナ	タイ
赤ピーマン	高知	長ねぎ	茨城・栃木・高知	アジ	タイ・ベトナム
セロリ	長野	里芋	埼玉	鶏卵	青森

ハンバーグの種に入れる塩の量について


ハンバーグに「どのくらい塩を入れたらいいの?」と悩む方が案外たくさんいるので、今日はその事についてお話しします。

人は、自分の体液の塩分濃度と同じくらいのもので美味しく感じるようです。すなわち生理食塩水(0.9%)位と同程度を目安にするのがよいようです。



そして、この塩0.8%を味噌汁とお吸い物にあてはめてみます。

【味噌汁】
4人分
水 560g
顆粒だし 3g (1.2) 小1
赤味噌 30g (3.3) 大2
塩分4.5g
↓
0.8%

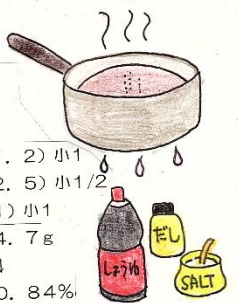


おっしー

0.8%の塩分はほぼ近いものさの濃度です。



【お吸い物】
4人分
水 560g
顆粒だし 3g (1.2) 小1
塩 2.5g (2.5) 小1/2
醤油 6g (1) 小1
塩分4.7g
↓
0.84%



なので、ハンバーグの種を作る時は、野菜の量を考えてなくても、肉の量に対して0.8%位の塩を入れれば良いと思います。


肉が400gなら、3.2g小1/2です。



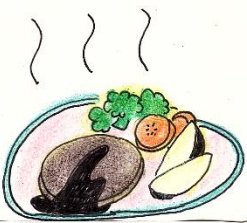
いただきます

この目安を覚えておくと、肉などの味が出来ないものをこねる料理では重宝しますね。

ちなみに、吸い物や豚汁などは、少し塩分が多いほうが美味しいです。

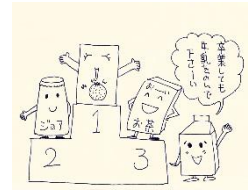


ソースの味との調和も考えて、塩を増減しながら自分の味を確立してください。



副菜の部

- ★ 1位 ◎パリパリサラダ サラダの票が多かったです。
- ★ 2位 ◎豆腐と肉団子のスープ トックのスープ ABCスープ
- ★ 3位 煮物 コーンスープ



デザート部

- ★ 1位 サイダーポンチ フルーツポンチ
- ★ 2位 果物
- ★ 3位 ◎ヨーグルト

その他 面白かったお答え

喜多方ラーメン めか漬け アボカド
にんじん 魚(鯛)カニ 肉!
さつまいものカリカリのキャラメル物
(↑ナイス描写) ハーゲンダッツ

飲み物の部

- ★ 1位 ◎オレンジジュース
- ★ 2位 ◎ジョア
- ★ 3位 おーいお茶(狭山茶) 4位牛乳 5位コーヒー牛乳

アンケートを見せていただいて驚いたのは、全員が給食室への感謝を述べ、給食をどんなに楽しみにしていたかという思いが書かれていたことです。私はこのアンケートを何度読み返しても背中に電気が走るような感動を覚えます。

学校給食は生きた教材と申しますが、本当にそのとおりだったのだと実感しました。感謝の気持ちで食事をいただくこと、自分の必要な食べ物を自分で選ぶ能力。それらは、これから給食を離れ自分で食事を準備しなければならなくても、二中のみなさんなら大丈夫だという答えなのだと思います。

ご卒業おめでとうございます。

最後になりましたが、保護者の皆様方にもこの一年間給食に対してご理解とご協力を賜りまして、本当にありがとうございました。

新年度もどうぞよろしくお祈りします。
1, 2年のみなさんは、4月11日より給食開始です。

※ しょうゆ小1(6g) = 塩1g ※ 上記の赤みは1%塩分の物を使用した場合