

食育だより



春号

令和6年6月
金沢市立大徳小学校
栄養教諭 田中

「食育だより」では、学校給食や食育の様子をお知らせするとともに、食事や栄養に関する情報をお伝えしていきます。

「安全でおいしい給食を作ります」

金沢市内のほとんどの学校給食は調理場から給食が運ばれてくる共同調理場方式ですが、大徳小学校は単独校方式で作られています。学校の中に給食室があり、できたての給食を食べることができます。

調理員7名、栄養教諭1名で、安全でおいしい給食をとおして、子供たちが、楽しく元気に学校生活を送ることができるよう応援していきます。



～6年生「学ぼう!つくろう!じわもん給食」～

金沢市の学校給食コンクールである「学ぼう!つくろう!じわもん給食」に6年生が応募しました。旬が秋冬の加賀野菜などの地場産物を使った献立を考えました。また、入賞した先輩の献立を参考にしたり、インターネットで検索したりしながら、献立を作成する姿もありました。



「加賀太きゅうり」について

加賀太きゅうりは、加賀野菜の一つです。果肉は厚くやわらかで、風味がよく日持ちがします。あんかけだけではなく、酢の物、みそ汁、サラダや漬け物にしてもおいしいですよ。

給食にも旬の太きゅうりを使った料理を提供しています。「太きゅうりのドレッシング和え」「太きゅうり入りフルーツカクテル」「太きゅうりのすまし汁」です。親子で太きゅうりの調理にチャレンジしてみませんか？

簡単に作ることができる「太きゅうりのサンラータン」のレシピをのせました。ぜひ、作ってみてください。



「太きゅうり」と「きゅうり」

親子クッキング ～加賀太きゅうりを使ってお家で楽しく作ろう～

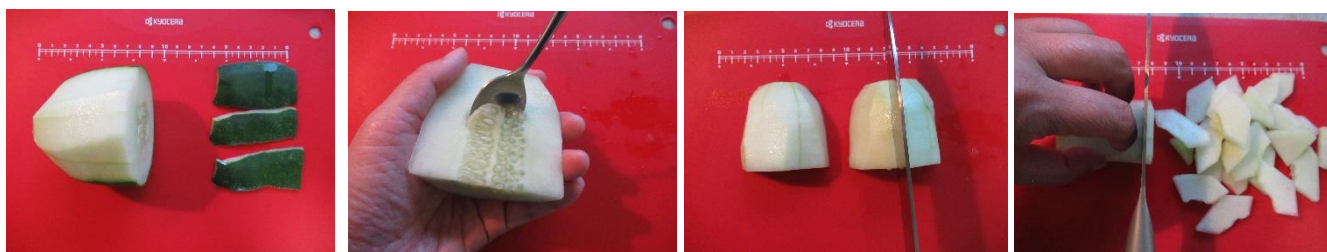
「太きゅうりのサンラータン」の作り方

| | 〔材料〕 | 〔分量（4人分）〕 | 〔作り方〕 |
|---|----------|-----------|--|
| | 太きゅうり | 1/4 本 | ①太きゅうりの皮をむく。 |
| | 絹ごし豆腐 | 150g | ②太きゅうりの種を取り除き、いちょう切りにする。 |
| | にんじん | 2cm | ③絹ごし豆腐は、長さ3cm幅1cm程度に切り、水にさらす。 |
| | たまねぎ | 小 1/2 個 | ④にんじんは、いちょう切り、たまねぎは短冊切り、干しいたけは水で戻し、干切りにする。ねぎは輪切りにする。 |
| | 干しいたけ | 2g | ⑤鍋に水を入れ、沸かした中ににんじん、たまねぎを入れて、アクをとる。 |
| | ねぎ | 5cm | ⑥干しいたけ、太きゅうりを入れて煮る。 |
| | 鶏卵 | 1個 | ⑦Aの調味料を入れた後に絹ごし豆腐を加え弱火で煮る。 |
| A | 顆粒鶏がらスープ | 小さじ1 | ⑧水溶き片栗粉でとろみをつけた後に溶き卵を入れる。 |
| | しょう油 | 小さじ2 | ⑨ねぎ、食酢、ごま油、ラー油を入れる。 |
| | 酒 | 小さじ1 | |
| | 塩こしょう | 少々 | |
| | 食酢 | 小さじ2 | |
| | ごま油 | 小さじ1 | |
| | ラー油 | 少々 | |
| | 片栗粉 | 片栗粉 | |
| | 水 | 500mL | |

地域の産物や伝統的な食文化の理解を深めるために、学校給食に「加賀太きゅうり」などの加賀野菜を積極的に取り入れています。ご家庭の料理にも、お使いください。



☆太きゅうりの切り方 ①皮をむく ②種をスプーンでとる 【いちょう切り】



⑧とろみをつけた後に溶き卵を入れると、卵がらんわりしますよ。



6月6日（木）4～6年生に「加賀太きゅうり」1本を配ります。家庭での消費拡大を図り、地産地消を推進することを目的に金沢市より贈呈されます。生産者の方が丹精して育てた新鮮な太きゅうりをおいしく調理していただきましょう。