すまいる smile 笑

筒賀学校給食共同調理場
食育通信　№7
平成２３年５月１０日
文 責　亀川 吉美

おいしい ほうれん草が育っています＼(^o^)／

筒賀中三谷の片山さんの畑には，今年も春の野菜が育っています。さっそく給食では，やわらかい採れたての“ほうれん草”を“白あえ”や“みそ汁”に使い，おいしくいただきました。

昨年も“玉ねき”“じゃが芋”“たけのこ”“小松菜”“いんげん”“なす”“水菜”“白菜”“大根”“里芋”・・・など安全な新鮮野菜を提供していただきました。今年は，どんな野菜が食べられるかな？天候が野菜の育ちに味方してくれることを祈っています。

クイズ です！！

Ｑ つぎの魚は，４・５月に給食で登場した魚の名前です。
さて，何と読むでしょうか？

① 鰆　　② 鰯　　③ 鯖

※正解は，裏面を見てね。

♥♡♥ ディスカバ discover(発見する) 調理員さん ♥♡♥

卒業した６年生 最後の給食の“おむすび”です。

新１年生の最初の給食のゼリーです。ハートとアンパンマンの形をしています。（上殿小）

転勤・退職された先生方へのハートのコロッケです。

３・４月は卒業式や入学式などの行事があり，お楽しみやバイキング給食などイベント給食がありました。それ以外の普通の給食の日にも，調理員さん達は，ちょっと遊び心のある“かわいい”一品を作ってくださいます。６年生への顔型おむすびを見ながら，他の学年の子どもたちは，「自分たちが卒業する時にも作ってもらえるかなぁ。」と心配していました。

・・・自然に謙虚に・・・

東日本大震災が起こってから２ヶ月がたとうとしています。

それ以来、自分の書いた文章が空々しく、何を書いたらいいのかわからなくなってしまいました。そんな時ふっとよぎったのは、「…自然に謙虚に接し、自ら考える。…」という学生時代の恩師が送ってくれた葉書の一文です。

研究者であった彼の講義の中で、「人は、鳥の翼をまねて飛行機を発明したり、カビの中から薬を作りだしたりするように、自然の現象や生物をじっくり観察し、人々の生活をより便利にする物を生み出してきた。時に人間は食物連鎖の頂点のような顔をしているが、私たちが自然に生かされているのであり、地球全てのエネルギーを搾取することはできない。」

と話された内容の意味が、今になり改めて実感できたような気がします。自然の反乱は突然で、あまりにも多くの命を犠牲にしてしまうということも…。

給食の食材を見ると、わかめやひじきのように原材料そのものが手に入りにくいこともあれば、魚加工品を作る工場が壊滅的な被害を受けていたり、食品 飲料を包装する資材が不足していたりします。当たり前だと思っていた事が、決して当たり前でない事がわかり、身にしみ、日々遜色（そんしょく）のない給食が出せることに感謝しています。

…僕らは思っていた以上に 脆(もろ)くて 小さくて 弱い
でも風に揺れる稲穂のように 柔(やわ)らかく たくましく強い
そう信じて

／ Mr. Children 『がそえうた』

クイズの正解は？

① さわら　② いわし　③ さば

タコライスって何？

５月の給食ではタコライスが２回あるのですが，筒賀小のみなさんは，食べることができません。昨年の野外活動で，４年生以上は食べているのですが・・・。メキシコを代表する料理の一つである タコス TACOS の具をご飯の上にのせた，沖縄発祥の料理です。蛸飯(たこめし)だと思っている人は，結構いるということがわかりました。

タコライス

【材料・分量】　２人分

米・・・・・・・・・・・　3.5 合
ターメリック，サフラン，カレー粉など
合びき肉・・・・・・・　小さじ 1/2
たまねぎ・・・・・・・　少々
炒め油・・・・・・・・　適
にんにく，しょうが・・　適
トマトケチャップ・・・
ウスターソース・・・・　小さじ1
タコスシーズニング・・　適
※カレー粉でもいいですし，なくてもOK
塩・こしょう・・・・・　少々
レタス・・・・・・・・　小さじ 1/2
トマト・・・・・・・・　少々
チーズ・・・・・・・・　適宜

【　作り方　】

① 洗った米にターメリックやサフランなど加え，黄色い飯を炊く。
② 油としょうが，にんにくを炒め，粗くみじん切りにしたたまねぎと合びき肉を一緒に炒める。
③ ②の具に調味料を加え，少し濃いめに味をつける。
※辛いのが好きな人は，タバスコなど加えていいですよ。
④ 平らな皿に飯を盛り，その上に③の肉をのせ，その上に細切りにしたレタス，厚めのいちょうに切ったトマト
さらに，チーズをパラパラとかけたらできあがり！！