

ふしょうっこ日記

令和7年9月16日

「給食」

右の写真は、今日の給食です。ご飯とお碗のおかずが別々になっていますが、今日のメニューは「豚丼」です。私は、気付かずに別々に美味しくいただきました。



毎日の給食メニューは、栄養士が考えています。エネルギー、タンパク質の量、栄養のバランス等を考えて作成しています。毎日の家のメニューを考えることもたいへんなのに・・・と、尊敬しています。野菜高騰のときでも、工夫して多くの野菜を取り入れていただいていることにも感謝しています。その栄養士が、「学校給食マヨメニューコンテスト」に、本校で提供している給食メニューの一つを応募しました。入賞し、冊子に掲載されました。「ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ」です。ひじきといえば「煮付け」しか思い浮かばない、メニューのレパートリーが少ない者にとっては、「こんな食べ方もあるのか!」と発見できることも多いです。

副菜 ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ

QP 業務用マヨネーズと赤しそふりかけで、ひじきや野菜が食べやすくなります。

滋賀大学教育学部附属学校
学校栄養職員 石原寛子先生

【材料(中学年1人分)g】

芽ひじき	1.4
A和風だし うすくち	0.7
A水	7
ホールコーン 冷凍	7
きゅうり	7
れんこん	5
切りこんにゃく	7
にんじん	7
キューピー 業務用マヨネーズ	7
赤しそふりかけ	0.7

【作り方】

- ① 芽ひじきは水戻しする。きゅうり、にんじんはせん切りにする。れんこんはいちょう切りにする。
- ② 芽ひじき、れんこん、切りこんにゃくはそれぞれ下茹でする。
- ③ 【A】のだし汁に②の食材、残りの食材をすべて入れ、30分ほど煮含める。
- ④ 煮含めたら、③の汁気をとる。
- ⑤ ③にキューピー 業務用マヨネーズ、赤しそふりかけを混ぜ合わせ、味をととのえる。

給食を喜んで食べる子供たちばかりではなく、苦手な子供たちもいます。「10才頃までにいろいろな味を経験しておく、今は苦手でも、大人になったら食べられるようになる」という話を聞きました。苦手なものでも、少しずつ口に運んでくれると嬉しいです。栄養士は、「空になった食缶を見ることが一番嬉しい」と話しています。

