

3学期の給食がスタートして、1ヶ月がたちました。3学期は、1年間のまとめの学期として「にがてなものが一つなくなりました」「すきなものを食べ過ぎないようにしました」など給食時間にがんばったことを聞かせてほしいと思います。

1月の給食目標は、「食文化に興味をもとう」でした。

1月は、1年の始まりをお祝いする正月や食と関係したいろいろな行事があります。それにちなんだ七草ごはんや、小正月の小豆を使った「おしろこ」、ごまめのかわりに「ミニフィッシュ」、黒豆を使った「ちらし寿司」など給食用にアレンジした献立と栗きんとんや煮しめ、雑煮などお正月料理として伝えられているものを紹介しました。また、タイ料理や中華料理など外国の料理も紹介し、より食事に興味関心を持ってもらいたいと思っています。



黒豆ちらしずし



煮しめと茶碗蒸し



中華料理(マーボー豆腐、きょうざ)



タイ料理(カオマンガイ、ビーフのスープ)

お正月に関する料理を紹介する中で、「くりきんとん」「おしろこ」と甘いものも作りました。どちらも甘さ控えめに作りましたが、「甘すぎ!」「甘いものにがて!」という声が聞こえてきました。では、「チョコレートは?」「ケーキは?」「すき!」という返事です。「和の甘いものを食べる機会が少ない? 給食だから「おかず」として食べるため甘い? 甘いので太ることを意識している? 小豆(豆類)がにがて! などなど・・・ランチルームでの生徒たちの声は、次の献立を考えるヒントになっているような気がします。

お魚料理から

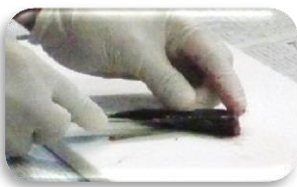
通常の調理実習では、便利な調理済みの冷凍の魚やパック入りの魚を購入することを薦めています。でも、生の魚を調理する体験も必要と考え、和歌山県漁連の方(2名)に講師をお願いして、高等部1年生で1回だけ「お魚調理」の講習会を実施しています。今年、甲イカと鰻の三枚開きを体験しました。生徒たちも貴重な体験ととらえ、一生懸命とりこんでいました。

食育の出前授業として取り扱っている理由

- ①正しい魚の捌き方を知らせたい。
- ②包丁・まな板を借用できるので、全員で一緒に体験できる。
- ③安全で衛生的に実施できるように、複数の指導者が必要。



イカすみのパスタ、トマトパスタ、鰻のパン粉やき、ポトフ、パン



甲イカの骨は、サーフボードのような形で、すみぶくろ(すみ袋)には、たくさんイカ墨が入っていました。イカの目は、こっちを見ているようでした。

①鰻の背とおなかに切れ目をいれ、骨と身に切り分けま。②残りの片身も骨と身を切り分けま。③身と皮をはがします。(一番難しかったです)最後に、身、骨、内臓、かわを皮に分けてバットに並べてみました。

①イカの軟骨を取り出します。②墨の袋を破らないように、内臓と足を取り出します。③身の皮をはがします。④足や身を食べやすい大きさにカットします。

「魚の調理」は、包丁の使い方や魚やイカを押える時の手の動かし方など調理技術を習得する体験学習です。実習後のアンケートには、全員が「体験できてよかった」と記入してくれていました。「難しかったけど、楽しかった」「集中したので疲れた」「骨に包丁があたって、身がぼろぼろになったので再挑戦したい」「魚は難しかったけど、イカは面白かった」その反対もありました。魚やイカを食べることが苦手だからさわりたくない、イカも魚もぬるぬる(にゆるにゆる)してさわりたくない、内臓が気持ち悪いなど、いろいろな経験の中、全員無事に実習を終えました。実習後、イカと魚で昼食づくりをして、おいしくいただきました。