



肉 vs 魚、そして豆



「なんで給食は魚ばかりなの?」。ある子がつぶやいていました。確かに献立表を見ると、「さけの〇〇」「いわしの□□」「さわらの△△」と魚の名前のついた料理名が並び、「××肉の●●」といったメニューは少なく感じます。でも実際には、混ぜご飯や汁物、煮物などにちょこちょこ使用するので、肉の使用量は魚より多いくらいなのです。

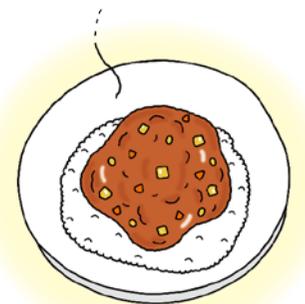
学校給食はレストランの食事とは違い、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、無機質(ミネラル)などの栄養摂取基準を満たしていることはもちろんですが、それとは別に「肉類」「魚介類」「野菜類」など食品群ごとに摂取の目安量を設けています。献立を作るとき、子どもたちが好きなもの、食べやすいものをと組み合わせると、どうしても肉の摂取量が多くなりがちで調整にいつも苦慮します。たまには切り身の肉料理も出してあげたいと思って、献立に入れると、「1人分が小さい!」と子どもたちに言われます。「きっと家庭ではもう少し大きいんだろうな…」と思いますが、全体の栄養価を考えるとその大きさが限界。給食でご飯も汁ものも野菜も牛乳も残さず食べるとすると、おなかに入る量はこれでちょうどよいはず。給食は「生きて教材」であることを目指しています。そしてさまざまな食品をかたよりなくとることも心がけています。もちろん、量については体格や活動量の差があるので一概に言えませんが、毎日の給食から平均的な適量を目と体で覚えてもらいたいと思います。

豆も給食でよく使われる食材です。豆はビタミンB群やカルシウム、鉄などのミネラル源となり、食物繊維も豊富です。豆類を苦手にする子は多いのですが、子どもたちが好きなコロッケやスープに入れると食べられる子は多く、ミネストローネやチリコンカンも低学年の子でもよく食べています。乾物類は戻したりゆでたりと手間がかかるので、ご家庭ではなかなかとり入れにくいと思いますが、今はレトルトや缶詰などの加工品があります。これらを利用して、家庭の食事でも豆をとり入れてみましょう。給食で子どもたちに大人気だった「大豆入りドライカレー」のレシピを紹介します。

大豆入りドライカレー (4人分)

ご飯	適量	豚ひき肉	100g	カレー粉	小さじ1
にんにく	ひとかけ	にんじん	1/4本	中濃ソース	小さじ2
しょうが	ひとかけ	レーズン	大さじ1	ケチャップ	大さじ2
セロリ	2cmくらい	大豆(乾)	40g	赤ワイン	小さじ2
たまねぎ	2個(300g)	※大豆水煮缶なら、100g		塩	小さじ1/2
				こしょう	少々

- 給食では色づけでカレー粉(別途)を混ぜて米を炊きますが、もちろん白米でも大丈夫です。
- 野菜はみじん切り。レーズンは湯につけておき、細かく刻む。
- 大豆はやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを炒める。肉を加え、他の野菜も加えて炒める。
- すべての調味料を加え、30分ほどよく煮詰める。
※塩は控えめに加えて、最後に味をみて調整しましょう。



魚の旬を知ろう!

流通技術の向上により、今は1年中手に入る魚もありますが、魚にも旬があります。旬の魚は多く出回るので安価であるだけでなく、栄養価も高く、味もおいしいです。また、食べることを通して四季を感じられます。南北に長い日本なので、地域によって違いもありますが、代表的な四季の魚を紹介します。

<p>はる</p> <p>たい</p> <p>はまぐり</p> <p>さくら</p> <p>かつお</p> <p>さより</p> <p>にしん</p>	<p>なつ</p> <p>あじ</p> <p>さざえ</p> <p>あゆ</p> <p>あなご</p> <p>すずき</p> <p>たちうお</p>
<p>あき</p> <p>まいわし</p> <p>さけ</p> <p>さんま</p> <p>まさば</p> <p>ししゃも</p>	<p>ふゆ</p> <p>ぶり</p> <p>ほたて</p> <p>きんめだい</p> <p>まだら</p> <p>わかさぎ</p>