



ひだまり



木江小学校 ほけんだより 令和5年12月13日(水)

たくさんの「おすすめわが家の献立メニュー」**教えて**いただいております。ありがとうございます。どのメニューもおいしそうですね。

【からあげ】

○ 孫の大好きなからあげです。特に、ニンニクをきざんで甘辛くからめた物が大好きです。味が濃いめなので、必ずレタスやキャベツと一緒に食べています。



【とんじる】

○ とんじるです。普通の作り方とは違うと思いますが・・・
・具材は、いために水から煮ること。
・肉は、湯びきをして最後に加えること。
・最後に、ごま油とコチュジャンを少し入れること。
これがポイントです！！

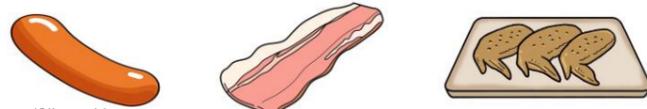


【キムチみそしる】

○ おみそしるに、キムチを入れてちょっとピリ辛のキムチみそしるが、簡単に作れておすすめです。



【ポトフ】



① 材料をすべて鍋に入れ、ひたひたになるぐらいの水を加えて、火が通るまで煮ます。
※1 時間がある時は、10分煮て、火からおろし、鍋帽子をかぶせて、余熱でゆっくりと火を通すこともあります。
※2 鶏手羽先をホロホロにしたい時は、圧力鍋で調理をします。3分ぐらい圧力をかけるだけで、ホロホロになります。

【材料】

- ・お好みの野菜（800g）
- ・お肉（わが家は、鶏手羽先8～10本、ベーコンやウィンナーなどを使います）
- ・コンソメ（1個）
- ・塩小さじ（2はい）
- ・ローレル（1枚）

【スコップコロッケ】



○ じゃがいもの収穫時期に、“スコップコロッケ”をよくします。揚げないので、大皿にどかん！と作って、自分が好きなだけ食べます。好みで、とんかつソースやマヨネーズをかけます。
スコップコロッケ（コロッケの中身 + フライパンで炒ったパン粉）

【ほうれん草・納豆・ツナ】



○ ほうれん草・納豆・ツナは、わが家ではよく使う食材です。

木江小学校の手作りの温かい給食がいつまでも続きますように・・・
前田先生・調理員のみなさんありがとうございます。

【冬瓜のナンプラースープ…おすすめの冬瓜レシピ】

【材料】

- ・冬瓜
- ・鶏モモ肉
- ・キャベツ、ニンジン
- ・ジャガイモなど
- ・（お家にある野菜は何でもOK）
- ・ナンプラー（大さじ1～2はい）



① 柔らかくなるまで煮て、ナンプラーで味をつけます
※冬瓜とナンプラーがすごくあいます。

※カンボジア料理の先生に教えてもらいました。

【冬瓜のコンポート】

・薄切りにした冬瓜を赤ワイン（大さじ1～2はい）と、30% くらいの砂糖で、コトコト煮て適当にレーズンを入れます。

※お友だちに教えてもらいました。

※冬瓜を大量に手に入れた時にお試しください！



今年で最後の給食試食会でした。子供たちも大好きなキムタクチャーハンがとてもおいしかったです。

小学校の給食なので、味付けが薄いと思っておりましたが、大人が食べても薄いと感ぜないおいしい給食でした。

自分たちが小学校の頃と比べて、なかったようなメニューで、栄養も考えられていておしかったです。



念願のキムタクチャーハンを食べることができて、うれしかったです。ネットでレシピを検索して作ってみたのとは、だいぶ違っていました。給食の方がずっとおいしかったです。タクアンが、白くて干切りだったため、なかなか見つけれませんでした。しっかりと味がついていて、なるほどと思いました。家で作ってみます。春雨サラダも肉団子のスープもとてもおいしかったです。冷凍の肉団子を使うと手軽にできると思いました。

栄養のバランスがよく取れていて、とても感心しました。配布された資料に、栄養・脂質を摂り過ぎないように書かれていました。今日試食をしてみて、家の方が少し塩分が多いなあと感じました。家では、パックの肉を全部使っていたけど、小さく切って量を加減して使うと、脂質も取り過ぎず、家計にも優しいなと思参考になりました。



献立メニューを見るだけでは、なかなかイメージがわからないけど、実際に目で見て味わうことができ、子供の食べる様子も見ることができてよかったです。今年の給食もたいへんおいしかったです。



とてもおいしくいただきました。子供たちは、毎日の給食が食べられて、すごくうらやましいです。これだけの給食が270円！というのはとても大変だと思います。本当に感謝しかありません。これからもよろしくをお願いします。

キムタクチャーハン！献立ではよく見えていたメニューだったので、今回初めていただくことができて、うれしかったです。キムチ・タクアンは、歯ごたえがあり、発酵食品で食後もおなかがゴロゴロ動いている感じでした。よく考えられたチャーハンだなと思いました。