



読と食のコラボメニュー

10月27日から11月9日までの2週間は「読書週間」です。この週間中には、岩美町内の学校図書館司書の先生方に紹介して頂いた本をもとに「読と食のコラボメニュー」を実施します。

10月27日(金)

コラボメニュー①「田村虎蔵献立」

- ご飯
- 牛乳
- 大黒様のしろうさぎハンバーグ
- 一寸法師のみそ汁
- 金太郎のきんぴらごぼう
- はなさかじいさんのお花見だんご

岩美町出身の田村虎蔵氏生誕150年を記念し、田村虎蔵氏の作曲した「大黒様」「金太郎」「一寸法師」「はなさかじいさん」の物語からイメージした献立です。誰もが一度は口ずさんだことのある曲や物語ばかりです。音楽&読書&給食の楽しいコラボになりました。



10月30日(月)

コラボメニュー②「すがたをかえる大豆献立」

- 枝豆ご飯
- 牛乳
- 揚げ豆腐のみそだれかけ
- もやしのみそ汁
- おからの炒り煮
- 豆乳プリン

小学校3年生の国語の教科書にあるお話です。豆腐や豆乳だけでなく、おから、みそ、しょうゆ、枝豆、もやし、油揚げも姿をかえた大豆です。同じ大豆からできたものですが食感や味も違います。姿をかえた大豆を確認して味わいながら食べてほしいです。

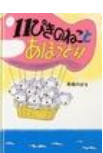


10月31日(火)

コラボメニュー③「11ぴきのねこ献立」

- ご飯
- 牛乳
- コロッケ
- あの鳥のスープ?
- 大根サラダ

みんなの大好きな絵本シリーズ「11ぴきのねことあほうどり」のコロッケです。きょうもコロッケ、あすもコロッケと、コロッケにあきたねこたちが食べたがっていたあのとりを食べることができたのでしょうか? お話をイメージして、鳥のスープを作りしました。物語をイメージしながら食べると楽しいですね。



11月9日(木)

コラボメニュー④「西の魔女献立」

- イギリス食パン
- 牛乳
- キッシュ
- トマトスープ
- コロネーションサラダ
- ストリベリージャム

中学校に入学したばかりのまいが、「西の魔女」と呼んでいるおばあちゃんと一緒に過ごした家で食べたメニューを取り入れました。おばあちゃんはイギリス人だったことから、イギリス食パンやサラダも取り入れています。イギリス食パンは山形食パンを亀井堂さんに焼いてもらいました。ジャムと一緒に食べましょう。コロネーションサラダは鶏肉のサラダで、マヨネーズとカレー粉で味付けしています。



読書週間中は、読と食とコラボメニューの日以外にも、ブックメニューを取り入れています。

「ぜったいにたべないからね」



「パムとケロのそらのたび」

「タスキメシ」



「にくのくに」

本の中には美味しそうな食べ物や食事の場面が多く登場します。料理や味、物語を想像するのも楽しいですね。ぜひ、自分のお気に入りの食の本を探してみましょう。

ブックメニューを紹介しつづけます。ぜひうちでも作っていきましょう。⇒うら

♡♡BOOK MENU♡♡♡

きゅうしょく しょうかい かにい つく
給食のブックメニューを紹介しつゝ。ぜひ家庭でも作ってみましょ。う。

★枝豆ご飯（すがたをかえる大豆献立）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
米 2合 むき枝豆 120g ちりめんじゃこ 12g ごま油 2g 食塩 2g	① お米を研ぎ、炊飯する。 ② フライパンにごま油を熱し、むき枝豆とちりめんじゃこを炒める。 ③ 炊きあがったご飯に、②と食塩を混ぜてできあがり！	※ごま油でむき枝豆とちりめんじゃこを炒めることで香ばしくなります。 

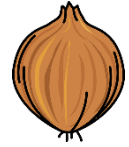
★あの鳥のスープ？（11ぴきのねこ献立）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
若鶏むね肉 30g じゃがいも 80g 玉ねぎ 120g シェルマカロニ 15g にんじん 30g チンゲンサイ 30g コンソメ 4g カレー粉 1g うすくちしょうゆ 15g	① じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。 ② 若鶏むね肉は、1.5cm角くらいに切る。 ③ 鍋にお湯を熱し、②①とマカロニを入れて煮る。 ④ コンソメ、カレー粉、うすくちしょうゆで調味する。	※いつものコンソメスープにカレー粉を少し加えるだけで、風味がアップして食欲もアップします。 

★具いっぱい甘口カレー（タスキメシ献立）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
鶏もも肉 60g 鶏むね肉 60g かぼちゃ 60g じゃがいも 80g たまねぎ 120g カットトマト水煮 40g ブロッコリー 30g アスパラガス 30g すりおろしりんご 25g にんにく 3g カレールウ 60g ウスターソース 4g こいくちしょうゆ 2g サラダ油 3g	① 鶏もも肉、鶏むね肉は一口大に切る。 ② かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、アスパラガスは食べやすい大きさに切る。 ③ にんにくはすりおろす。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、③と①を炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑤ ④に②の材料と水を加え煮る。 ⑥ ⑤の材料が煮えたら、すりおろしりんご、カットトマトを加え、カレールウ、ウスターソース、こいくちしょうゆで調味する。	※肉いっぱい、野菜いっぱいのゴロゴロカレーです。カレーだと野菜もご飯もいっぱい食べられますね。ぜひおかわりして、エネルギー・ビタミンチャージして下さい!! 

★コロネーションサラダ（西の魔女献立）

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
サラダチキン 100g コーン 30g きゅうり 50g キャベツ 80g にんじん 12g たまねぎ 40g マヨネーズ 30g 食塩 0.2g こしょう 少々 カレー粉 0.2g	① サラダチキンは食べやすくほぐしておく。 ② きゅうりは輪切り、キャベツは一口大、にんじんは千切り、玉ねぎはスライスし、コーンと一緒にゆでて冷ましておく。 ③ ②に①を加え、マヨネーズ、食塩、こしょう、カレー粉で調味する。	※マヨネーズとカレー粉で野菜がいくらかでも食べられます。スライス玉ねぎがアクセントになります。 



物語を思い出しながら、楽しく作ってみましょ。