

平成28年度

10月

◆◆南牧村立学校給食センター◆◆

給食だより



※お子さんと一緒に読んでください。

10月の給食目標：郷土料理について知ろう

毎月19日は「食育の日」、10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。21日には、群馬県の郷土料理「おっきりこみ」が登場します。

南牧村で

おっきりこみ作りを体験しました！

今年の夏休みに、西毛地区学校給食共同調理場連絡協議会栄養支部会のメンバーが活性化センターに集まり、南牧村の食改推の方々におっきりこみの作り方を教えていただきました！

めん生地をこねたり踏んだりしたときの感触や、生地を均等に広げること、きれいに切り分けることの難しさなど、体験しなければわからないことをたくさん学んできました。

初めての手作りおっきりこみは、めん歯触り、食材のうま味、汁のとろみ、みそのいい香り…料理のすべてが五感を幸せで満たしてくれました。

郷土料理は、誰かにそばで教えてもらい、自分の手で作ってこそ、受け継がれていくものだと思えて感じることができました。



南牧給食じまんの逸品！ その6～キムチチャーハン～

各クラスに炊飯器が用意でき、温かいごはんが食べられる南牧給食ならではの、おいしい混ぜ込みごはん！そのうちのひとつ、キムチチャーハンを紹介！給食では、炒めた具をお釜のご飯に混ぜ込んでチャーハンを作ります。

キムチチャーハン 分量（4人分）

豚もも肉（コマ切れ）	約 100g		おろしにんにく	ひとつまみ
白菜キムチ	約 50g	短冊切	ごま油	小さじ1～2
ザーサイ	約 25g	短冊切	こいししょうゆ	小さじ2強
たけのこ水煮	1/3 本程度	短冊切	食塩	ひとつまみ
にんじん	1/3 本程度	いちよう切	白こしょう	ひとつまみ
長ねぎ	1/3 本程度	みじん切	ごはん	4人分

- ①ごま油とにんにくで豚肉を炒める。ごま油は全て使わず、少量とっておく。
- ②火が通ったら、たけのこ、にんじん、長ねぎを加え、炒める。
- ③キムチ、ザーサイを加え、Aの調味料で味を調える。仕上げに、①の残りのごま油を加える。
- ④炊きあがったごはん、③の具を混ぜ込んで完成。