

平成 28 年度

12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。

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

今年も寒い冬がやってきました！暖房にばかりに頼らず、運動や食事で代謝を上げて、体を温めることが大切です。とうがらしやしょうがなど、体をポカポカ温める食品を料理にとりいれたり、煮込み料理やとろみのついた冷めにくい料理で、体をしんから温めましょう。今月の給食にたくさん登場するので、献立表でもしょうかいしています。毎日給食を食べながらチェックしてみてください。



そして、体温を上げるのにとっても大切なのが、主食です。体が熱をつくるのに必要な栄養素は、エネルギーです。エネルギーのもとになる食べものは…？



黄色の食品でしたよね。ごはん、パン、めんなどの主食は、黄色の食品の代表です。朝・昼・夕の食事で、おちゃわん1ぱいのごはんをしっかりと食べることを意識しましょう。

南牧給食じまんの逸品！ その8～ほくほくさつまいもグラタン～

先日、小学校の給食試食会で提供した、ほくほくさつまいもグラタンです。さつまいもの甘味がグラタンの味をいっそうまろやかにしてくれます。

ほくほくさつまいもグラタン 分量（4人分）

さつまいも	約100g	ひと口大	ベシャメルソース（粉末）	約50g
マッシュルーム水煮	15～20枚	スライス	牛乳	80～100g
グリーンピース	約20g		コンソメ	約4g
厚切りベーコン	1～2枚	細切り	塩	適量
マカロニ	約30g		スライスチーズ	4枚

下準備：マカロニを塩茹でしておく。温めた牛乳でベシャメルソースを溶いておく。

- ①さつまいもを、ひたひたの水でゆでる。火が通ったら、マッシュルーム、グリーンピース、ベーコンを加える。
- ②具材に軽く火が通ったら、牛乳で溶いたベシャメルソースとコンソメを加え、とろみがつくまで煮る。
- ③塩で味を整え、茹でたマカロニと混ぜ合わせ、耐熱カップもしくは耐熱皿によそる。
- ④チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで加熱する。

調理のポイント

具材を変えてもおいしくめしあがれます。玉ねぎを使えばコクが出ますし、スイートコーンや星形にんじんを入れれば彩りもきれいになります。しめじも、ソースとの相性のいい食材です。ベーコンを鶏肉に換えれば、チキングラタンに変身します。（生の肉を使う場合、先に肉を炒めてしっかりと火を通してから、他の食材を加えてください。）

ベシャメルソースがお店で見つからない場合には、ホワイトソースで代用できます。小麦粉からホワイトソースを作ると、さらに手作り感が増します。