



# 給食メモ

2020年11月 箱舟保育園

## 「外注弁当の日」について

11月11日は「外注弁当の日」です。はこぶね保育園の給食は大量調理施設衛生管理マニュアルに準じて調理をしております。(調理終了後2時間以内の喫食もここに記載されています。)

この中には施設の床面(排水溝を含む)、内壁のうち床面から1mまでの部分及び手指の触れる場所は1日に1回以上、施設の天井及び内壁のうち床面から1m以上の部分は1月に1回以上清掃し、必要に応じて、洗浄・消毒を行うこと。施設の清掃はすべての食品が調理場内から完全に搬出された後に行うこと。と、記されています。

ですから、お弁当の日は給食室の壁やダクトなど、日常ではできない丁寧な掃除を行っています。

しかし、個人懇談等の折に保護者の方から「お弁当の日を減らして欲しい」というご意見を時々いただいておりますので、ご負担を減らし、且つおおがかりな清掃の目的を果たすために、外注による「お弁当」を2019年度試験的に実施しました。

2019年度の外注弁当は残念ながら子どもたちには不評で、今年度は「多司」のおにぎりを提供します。

もし保護者の方で良心的な価格で、アレルギー対応が可能、子供たちが喜ぶお弁当を単発の試験的利用で配達して下さる業者をご存知の方がいらっしゃったら、ぜひご教示くださいますよう、宜しくお願い致します。

## 「だしを味わう」

料理をおいしくするために欠かせないものの一つとして「だし」があります。だしの使用によって、味にぐんと違いが出てきます。

だしとは何か見直してみましょう。

だしとは?・・・もとは、肉やその骨、魚介類、野菜、キノコ類、海藻などの食品を煮出した「煮出し汁」の略語からきているようです。

「だし」にはうま味成分が溶け出しているのです。その汁を使って調理をすると風味がよく、食材の持ち味が高まり、おいしさが増します。

だしのうまみ成分は?・・・だしは食材によりうま味の成分が異なり、かつおだしはイノシン酸、昆布だしはグルタミン酸、干しいたけだしにはグアニル酸、貝類だしにはコハク酸が多く含まれます。うま味成分は1種類で使うより複数使うことでおいしさがさらに増します。(相乗効果)

### 一番だしの取り方

[材料] 水1ℓ、昆布10cm角1枚、かつお削り節20g

[取り方]①鍋に水を入れ、昆布の汚れを布巾でふきとり、1時間ほどつけておく。

②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

③昆布を取り出して強火にし、沸騰したらかつお節を加える。

④火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁を濾す。

※だしを取った後の昆布やかつお節は、つくだ煮やふりかけにして食べられます。

だしを取ると、旨味成分が多いため塩分が少なくてよくなります。以前お願いした(9月給食メモ参照)、薄味にできます。ぜひ、ご家庭でも「だし」を取ってご飯を作ってください!

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

## ♪♪箱舟保育園リクエストメニュー♪♪ ★カレークリームスパゲッティ★

### 材料 幼児1人分

- ・スパゲッティ 40g
- ・ウィンナー 20g 縦半分に切ってから5mm幅に切る
- ・牛乳 1/4カップ
- ・スキムミルク 大さじ 1/2強 牛乳で溶かしておく
- ・玉ねぎ 40g うすめのくし切り
- ・キャベツ 20g 短冊切り
- ・人参 23g 太めの千切り
- ・ほうれん草 13g 2cm幅に切り さっと下茹でする
- ・しめじ 6g みじん切り
- ・サラダ油 小さじ1/4
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・純カレー粉 小さじ1/10
- ・クミン ターメリック 各小さじ1/10
- ・塩 こしょう 少々

### 作り方

- ① フライパンに油を入れウィンナー・しめじを炒める。
- ② 玉ねぎ・人参を入れさらに炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらキャベツを入れ、カレー粉・クミン・ターメリックを入れさっと炒める。
- ④ ③にスキムミルクを溶かした牛乳を入れ温める。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらコンソメ・塩・こしょうを加え味を調える。  
最後にほうれん草を入れる。
- ⑥ ゆで上げたスパゲッティにかけて出来上がり!

11月10日のお誕生会の日のお菓子は「柿」です。例年ですと「柿」がニガテなお友達がたくさんいます。ぜひ10日までにご家庭で「柿」を食べていただいて、ニガテを少しでも克服できるように、頑張ってみてください!! ご協力よろしくお願いたします。<\_>