

1年生も栄養教諭の私も中学校の給食の時間に少しずつ慣れてきたところで、社会科とのコラボ献立を実施しました。5月18日の「給食室からこんにちは」を紹介します。献立を立てる時の思いを作り手から伝え、食べ手の感じたことを返してもらう双方向のお便りです。

「給食ができるまでの様子」や「ものしりメモ」などを裏に載せる日もあります。

### You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～  
お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

**世界の料理(社会科とのコラボ) 韓国料理**



鍋がらスープをとっています

5月18日(水)の給食	
※写真は盛り付けの参考に。	
麦ご飯	215g
キムムッチ	10g
サムゲタン	210g
いろどりナムル	52g
牛乳	206g

**5月17日のクイズの答え**  
正しいピラフの作り方は  
イ. お米を炒めてから炊いたです。  
**正解のクラス** 校長室・職員室  
かしわ学級・1-2・1-4・1-5・  
2-1・2-2・2-3・2-4・2-5・  
3-1・3-2・3-3・3-4・3-5

【給食室からこんにちは】  
1年生社会科の教科書に、「国際化が進んだ現在、私たちは、世界のさまざまな食材や料理を口にすることが増えています。もともと日本料理ではないシューマイやキムチ、カレーなどは、そもそもどこの国の食文化でしょうか。アジア州の国々を、知っている料理の『ふるさと』という視点で見てください。」と書かれています。きょうはお隣の国の韓国の料理です。韓国語で「キム」は「のり」のこと、「ムッチ」は「和える」という意味なのでキムムッチは「のりで作ったふりかけ」です。レシピを作るので、うちでも作ってみてね。朝ごはんにもおすすです。今日はご飯の量が多いですが、ふりかけがあるので食べられたかな？また食べられなかった理由を教えてください。

ではクイズです。サムゲタンは、「高麗人参」のサム(参)、?のゲ、「スープ」が湯なので、そう呼ばれています。?は、次のうちどれでしょうか。ア、豚肉 イ、牛肉 ウ、鶏肉

↑社会科の教科書より裏に韓国料理のものしりメモがあります。

先生方へ「これからも給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じです。みんなが「新しいものに出会って楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたくと思っています。

.....(きりとり).....

年 組の意見 多い意見のところは○をつけてください。クイズの答え 「ゲ」は

☆麦ご飯 量(多すぎた・ちょうどよい・もっと多くして)

残ってしまった理由

・苦手だから 人

・量が多いから 人

・食べる時間がないから 人

その他( )

☆キムムッチ(しょっぱすぎた・ちょうどよい・もっとしょっぱくして)

おいしかった 人

少し苦手 人

理由( )

### サムゲタンものしりメモ

サムゲタンは韓国料理で、?に高麗人参や餅米、くるみ、松の実、にんにくなどを入れて煮込んだスープのことで、熱いスープなのですが、日本の「土用の丑の日のうなぎ」のように夏バテ時の疲労回復料理としてよく食べられています。本来は?のお腹から内臓を出して、そこに高麗人参や餅米、松の実などを詰め、水に入れて最低2～3時間じっくり煮込んで作ります。きょうは予算の関係で高麗人参の代わりに普通のにんじんを使いました。にんじんは韓国語でタンなので正式にはタンゲタンですね。

### キムムッチの作り方

①のりは乾煎りして小さくもんでおきます。給食室には切れている海苔が腐るので焦げないように乾煎りします。

②回転釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、そこに①のりをくっつかないようにいれていきます。


③のりがまわったら、砂糖と、しょうゆを加え、のりがしんなりしたら、いりごまと七味唐辛子を加えて出来上がり。



八十八夜 献立など行事食も毎月出していきます。



**1階給食室前に「給食コーナー」を作りました。**



給食メニューの作り方の載ったプリントも何種類か置きました。欲しいレシピがありましたらお知らせください。時間がかかる場合もありますが準備させていただきます。

志木中学校のホームページに「給食の部屋」ができました。クリックすると現在は4月と5月の献立表を開くことができます。



世界の料理 No. 2 2022.5.18 志木中給食室

そくほう 作ってみませんか?

ご飯によく合う のりがばりばりおいしい

## キムムッチ

<材料> 給食の4人分

ごま油	9ml (小さじ2強)
にんにく	ひとかけ(4g)
焼きのり	12g (全粒4枚分)
上白糖	1g (小さじ3分の1)
しょうゆ	10ml (小さじ2)
水	3ml (小さじ1弱)※
いりごま	8g (小さじ2弱)
七味唐辛子	少々(0.2g)

<作り方>

- 焼き海苔を1.6m×4.0m位に切り、焦げないように乾煎りして取り出しておきます。
- フライパンにごま油を入れ、弱火でみじん切りにしたにんにくを炒め、そこに①のりをくっつかないようにいれていきます。
- 油がまわったら、砂糖としょうゆと水を混ぜたものを加え、のりがしんなりしたら、炒ってすっておいだごまと七味唐辛子をお好みで加えて出来上がりです。

※家庭では少量のため水を加えて作ると良いですが、給食では加えていません。  
※しけた海苔を使ったときは少しだけおいしい海苔を入れると香りが良くなりますよ!

栄養価 (1人分)	
1食分	45kcal
たんぱく質	1.9g
脂肪	3.5g
カルシウム	32mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0.3g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.3g
糖分	0.24g

世界の料理を給食に出す時の考え方  
これからも給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じです。みんなが「新しいものに出会って楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたくと思っています。