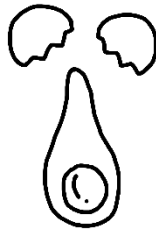
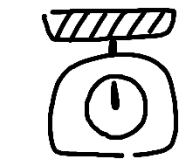


# 大日向食堂だより

## 2020年12月 No.3

管理栄養士  
佐藤弘実  
(ひろみん)



## 12月17、18日に中等部アイデアメニューを提供しました

中等部が考えたメニューの内2つを、実際に大日向食堂で提供しました。「えーっ！中等部が考えたの？」とみんなワクワク嬉しそう。中等部のみんなも、恥ずかしそうにしながら嬉しそうでした。

そしてその2日間は、厨房での洗い場体験も実施しました。自分たちが考えたメニューを、どのくらいみんな食べてくれるのか、どんな感想を言ってくれるのか、ドキドキしながら食器が返却されるのを待つ中等部。「美味しかったよ！」という声に喜んだり、お残しが沢山あるお皿に「どうしてだろう…」と落ち込んだり。振り返りでは、「どうしたらもっと食べてくれるかな？」の問いにみんなでアイデアを出し合いました。

## 中等部家庭科プロジェクトを行いました

12月の1か月間、中等部の家庭科プロジェクトを行いました。まずインストラクションで、大日向食堂のひろみんから仕事に対する思いや、献立作成のポイントを伝えました。

旬や、地域で採れる食材を使うとどんな良い事がある？  
五大栄養素、五味って何？どんな調理方法や調味料がある？  
1食分だけでなく、1日や1週間と、食事をトータルで考えたときのバランス、見た目や色彩・・・などをみんなで学んでから、実際に大日向食堂のお昼ごはんをみんなに考えてもらいました。

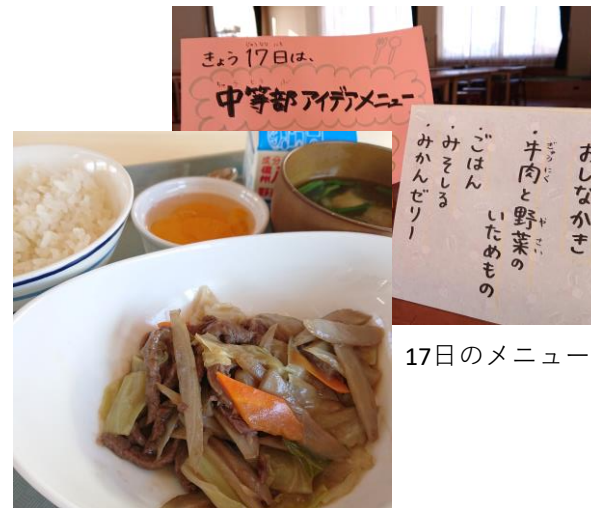


献立名/食品名	内容量	一人分量	使用量	実注量	棄棄	切り方	調理方法等
【牛肉と野菜の炒めもの】							
和牛もも(国産付、生)	50.00g	6.75kg	6.75kg				
オリーブオイル	6.00g	0.81kg	0.81kg				
ごぼう	3.50g	0.47kg	0.47kg				
かぼちゃ	6.00g	0.81kg	0.81kg				
片栗粉	3.00g	0.40kg	0.40kg				
ごま油	2.00g	0.27kg	0.27kg				
ごぼう	25.00g	3.75kg	3.75kg				
キャベツ	25.00g	3.97kg	3.97kg				
にんじん	10.00g	1.50kg	1.50kg				
こんにゃく(凍粉)	10.00g	1.35kg	1.35kg				
精白米(うるち米)	60.00g	8.10kg	8.10kg				
【ご飯】							
鶏骨汁							
だいこん	8.00g	1.27kg	1.27kg				
にんじん	4.00g	0.60kg	0.60kg				
キャベツ	8.00g	1.20kg	1.20kg				
味噌(菜、適年平均、生)	8.00g	1.08kg	1.08kg				
みそ	9.00g	1.21kg	1.21kg				
乾燥だし	150.00g	20.24kg	20.24kg				
みかんゼリー	65.00g	8.77kg	8.77kg				
かつお(国産)	50.00g	6.75kg	6.75kg				
ドラチン	2.00g	0.27kg	0.27kg				
上白糖	4.00g	0.54kg	0.54kg				
牛乳	206.00g	1.00kg	135.00kg	135.00kg			

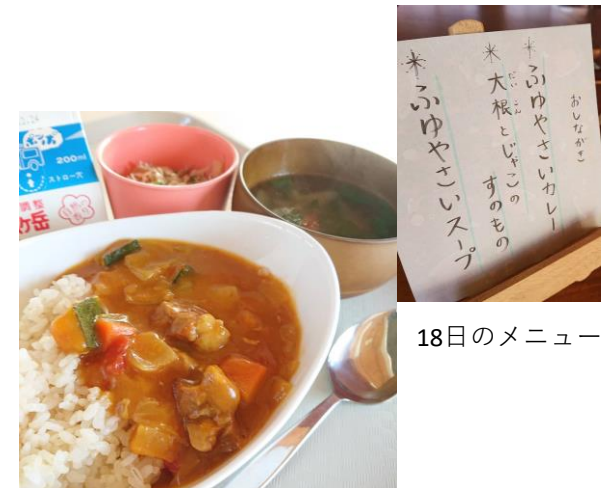
・材料の切り方、どうしよう？  
チンジャオロースのために  
全部細切りにするか、  
オリーブオイルは、ある程度  
かきまぜておくといいかな？

・炒めものの両立の  
おみそ汁は、具の量が増えたら  
多めに、味噌は少なめに！  
・水は少なめに「だし汁」でかき  
水でみそ汁を作ると、  
「うま味」が強いので、  
物足りない～感じはしないかな？

【牛乳の活用案】  
・りんごのゼリー  
にしました！全体的に見ると、  
りんごでかき混ぜると、  
うま味が増えるかな？



17日のメニュー



18日のメニュー

「この量は変だね、確認しよう」、  
「この食べ物は旬じゃないね」など  
修正をした後、実際に作るメニューが決定！  
みんな工夫して、色んな調理方法で  
沢山の食材を取り入れていました。



大日向食堂で  
実際に使っている  
レシピがこちら！

その後は調理実習で、  
まずは包丁の使い方の練習。  
玉ねぎのみじん切りと、大根を使って  
皮むき、輪切り、半月切り、いちよう切り、  
千切り、と一つ一つ丁寧に学びました。

そして、煮干し・かつおと昆布、  
それぞれだしをとって味噌汁、  
鍋でのごはんの炊き方を学んだあと、  
1食分のごはんを、買い出しから調理、  
片付けまで通してやってみました。



このプロジェクトのねらいは、献立作成や調理技術の向上、そして  
食事や調理への興味を持ってもらう事、職場体験を通して仕事を知る事、  
いつもと違う立場や目線で、新たな問いや気づきが生まれる事でした。

飽食の時代、ごはんが食べられる事は当たり前に思いがちですが、  
いつでも感謝の気持ちを忘れないでほしいという願いもあります。

自分たちをつくるごはん、引き続きみんなで学んでいきましょう。