



8月の給食だより

平成26年8月
うるま市保育課

みなさんこんにちは。暑い日が続きますが夏バテはしていませんか？食欲が低下しやすい季節ですね。のどごしの良いめん類、カレー粉など少しスパイスをきかせた料理、レモンや酢などさっぱりとした料理など、食欲を増進させる料理を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう！



職場体験生が献立を立てたよ！

～あやはし中学校2年生のM.Nさんが考える子どもの食事～

社会人になって10年…初めて職場体験学習生の受け入れをしました。あやはし中学校から職場体験受け入れ依頼のあった生徒が、将来栄養士を目指しているということで私が1日担当することになったのです。

依頼があった当初は、自分の業務も忙しいしどうしようかな…と正直少し迷ったのですが、中学2年生の女の子と聞いてなんだか受け入れてあげたいなと思いました。というのが、私が管理栄養士になる！と決めたのがちょうど中学2年生の時だったからです。短い時間ではありますが受け入れると決めたからには、栄養士業務の楽しい面だけを伝えるのではなく、きびしい面も含めてありのままをしっかりと感じてもらうという気持ちで臨みました。

受け入れ当日、中学2年生の女の子ってどんな風に話しかけたらいいのかなあと、自分の中2の頃をよく思い出そうとしても思い出せなくて、ツツツンした子が来たらどうしようとかどきどきしていましたが、おっとりとしたかわいい女の子でした(ほっ)。

保育課栄養士業務内容の説明や栄養士に必要な知識や技術、心構えなどをざっと説明した後、次の手順で職場体験してもらいました。

- ①幼児食の1日の献立作成(昼食のみ)
- ②作成した献立について調理師と検討(食材の分量・組合わせ・作業量は適切か、盛付の仕方等)
- ③献立の修正
- ④献立、喫食人数に基づいて、業者さんに食材の発注をする。

時間内に終わるか心配でしたが、Mさんは事前に献立をイメージしてきてくれていて、スムーズに課題をこなすことができました。

Mさんが立てた献立は①オムライス②サラダ③しめじスープ④パイナップル。Mさんは平安座に住んでいるということなので、与那城保育所の山里所長、調理師の島田さんに相談し、与那城保育所の7月30日の給食で実際に提供することになりました♪

☆実際の給食の写真です☆



右の写真は実際の給食の写真です。(すみません、パイナップルを写すのを忘れてしまいました。)

子どもたち、オムライスのにこちゃんマークに喜んでいました♪
サラダは赤いパプリカが入っていて、彩りよく食欲を引き立てますね！

旬のパイナップルもとてもおいしかったです！

Mさんに、どうしてこの献立にしたの？とたずねたところ、「子どもが好きな料理ってなにかなあ」と友達に相談したら「オムライス」という意見が出たそうです。

食べる相手の喜ぶ顔がみたい…給食管理に携わる栄養士には絶対に欠けてはいけない気持ちです。Mさんはもう立派な栄養士の卵ですね！

でも、どんな職業でも「相手の事を想う気持ち」はとても大切ですね。その気持ちを忘れずに、Mさんには立派な社会人になって欲しいなと思いました。これからどんな職業を目指すことになっても応援していますよ～！！

私も社会人10年目の節目、初心に帰り日々周りの方々への感謝の気持ち、新しい出会いを大切にこれからも頑張りたいと思います♪

*****レシピ紹介*****

ヨーグルトスフレケーキ

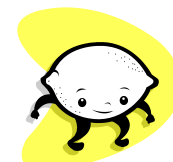
最近チーズが高いため、ヨーグルトを使って…
ヨーグルトの酸味がさわやかな暑い夏にぴったりのケーキです♪

(18cmホール型 1個分)

材 料	分 量
プレーンヨーグルト	400g
卵	3 個
砂 糖	70g
牛 乳	大さじ2
ホットケーキミックス	45g



お好みでレモン汁を入れてもおいしいよ！



作り方

- ①. ザルにペーパータオルを敷いて、冷蔵庫にひと晩おいて水切りしておく。
- ②. 大きめのボウルに卵白を入れて泡立てる。半量の砂糖を2～3回に分けて加え、ツノが立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
- ③. 別のボウルに卵黄、残りの砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④③に水切りしたヨーグルト、バニラエッセンスを加え混ぜる。ホットケーキ粉をふるい入れて牛乳を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤④に②を3回に分けて加え、その都度泡をつぶさないように、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥18cmケーキ型に⑤を流し入れて天板におき、ぬるま湯を天板の深さ2cm程度に注ぎ入れる。
- ⑦170℃に熱したオーブンで40分程度蒸し焼きにする。
- ⑧オーブンから取り出してそのまま冷まし、あら熱が取れたら冷蔵庫に冷やし型から外す。

※熱いうちに型から外すと、ケーキがしぼんでしまうので注意！