

【2月22日（月）】

＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞

「ベジマーボー豆腐丼 牛乳 ひじきのサラダ わかめスープ さつまポテト」



＜ベジマンデー献立を飽きずに食べてもらうためには？＞

ベジマンデー献立の日、お肉は出ません。最近では、肉に似せて加工された「大豆ミート」などのベジミートと呼ばれる食材が流通しています。これらの食材をうまく活用し、献立を立てています。この日の給食は、中華料理をベースに考えて組み合わせました。みそ、しょうゆなどの他に、ごま油などの風味が強い調味料類を取り入れることで、味に変化が出ます。生徒の野菜嫌いの克服のための第一歩として、ご家庭でも、ごま油や手に入りやすいスパイスなどの香りを利用した味付けに挑戦してみてもいいのではないでしょうか。

＜K先生のつぶやき＞

今日はベジマンデー（ヴィーガン給食）である。すっかりヴィーガン食ならではの美味しさが当たり前になった本校のベジマンデー給食は、この日もとても美味しい。メニューはマーボー丼をはじめとした中華メニュー。まずは中華スープからいただく。う～ん、ごまの風味が香ばしい！そしてまるやかな味わい。ごまの風味とわかめともやしのしゃきしゃきした食感が口の中に広がっていく・・・うまい。そして食べ応えのある厚揚げが、胃袋を満足させていく。

次にひじきサラダをいただく。このサラダも、これまで食べたことのない全く新しい味！私の脳に、新しい味の領域が開発された。酸味のあるひじきともやし、小松菜、にんじんが大いに食欲を刺激する。そしてここにきくらげの独特の食感が加わってとても楽しい。そしてたっぷり入った枝豆がまたいい。大きな枝豆はぷりぷりで甘く、酸味のあるひじきサラダと口の中で混ざり合って、さらに甘みが引き立つ。そしてベジマーボー丼だ。たっぷりの豆腐に大豆ミートが合うことこの上なし。ご飯と一緒に口に入れると、そのとろみとほのかな辛み、そしてにらの旨味で、スプーンがもう止まらない。絶妙の組み合わせを考えたM先生と、ほどよいとろみを実現した調理員さんたちに感謝である。最後にデザートのスイートポテトと牛乳で気持ちを落ち着けて・・・今日も「ごちそうさまでした！」

<生徒からのコメント>

「ベジママーゴ豆腐の味がとっても好きです！」

「スイートポテトには動物性のものは入っていないんですか？」

→今回のスイートポテトは、さつまいも、砂糖、油、本みりん、水あめ、食塩で作られたものだったので、動物性食品は使われていませんでした！

<今週の献立紹介>

2月24日（水）

「ごはん 牛乳 さばのみりん干し ごぼうのみそ炒め ほたてのすまし汁」



<生徒のコメント>

「ごぼうに味が染みていておいしかったです。唐辛子が少し辛かったです。」

「さばの脂がのっていておいしかったです。」

2月25日（木）

「ごはん 牛乳 酢豚 切干大根の中華あえ 中華コーンスープ 杏仁フルーツ」



<生徒のコメント>

「酢豚のパイナップルがおいしかったです。」

「中華コーンスープは、甘みがあっておいしいです。切干大根の中華あえは、ごま油の味がおいしかったです。」