



5月 給食ひとくち話



<p>3日(月) けんぽうきねんび 憲法記念日</p> 	<p>4日(火) みどりの日</p> 	<p>5日(水) こどもの日</p> 	<p>6日(木) シナモンパンとお茶パンについて</p> <p>今日のパンは、みなさんに人気のシナモンパンと、季節の香りを感じられるお茶パンです。シナモンパンは、給食センターでパンを擗げて、砂糖とシナモンを合わせたものをつけて作ります。お茶パンは、4月から5月にかけて収穫されるお茶の粉をパンの生地になりにこんで作られています。二種類のパンのそれぞれの味を味わっていただきましょう。</p>	<p>7日(金) 春野菜のかき揚げについて</p> <p>春が旬の野菜には、どんなものがあるでしょうか。春は、たけのこ、タラの芽、新じゃがいも、新たまねぎなど、たくさんの野菜が収穫されます。今日のかき揚げは、たまねぎやグリーンピースなどの春の野菜を使って作りました。ひとつひとつセンターで手作りをしています。調理員さんに感謝しながら、季節のおいしさを味わいましょう。</p>
<p>10日(月) 大豆と小魚のごまがらめについて</p> <p>大豆は、皮の色によって、黄大豆、黒大豆、青大豆に分けられます。そのまま生で食べることはできませんが、加熱することで食べられるようになります。「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、肉に負けないくらいたんぱく質が多く含まれています。その他にも、カルシウムやおなかの掃除をしてくれる食物繊維も多く含まれています。</p>	<p>11日(火) 鱸について</p> <p>鱸は、漢字で書くと魚へんに「春」と書きます。名前通り、一番おいしい旬の時期は春です。さんま、さば、いわしなどの青魚に比べて脂が少なく、あっさりとした味が特徴です。今日は、抹茶を入れて、春の若葉をイメージした緑色になるように、焼いて調理しています。そのほかの調理法としては、洋食ではフライやムニエル、和食では蒸し物や天ぷらにしてもおいしく食べることができます。</p>	<p>12日(水) グリーンアスパラガスについて</p> <p>アスパラガスは、古代エジプト時代から食用として栽培されていた野菜で、日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられました。アスパラガスには、緑色と白色のものがありますが、その差は栽培方法の違いです。ホワイトアスパラガスは芽に光が当たらないようにし、光を当てて育てれば、グリーンアスパラガスになります。</p>	<p>13日(木) 春のグラタンについて</p> <p>今日のグラタンに使われている、春が旬の食べ物は何でしょうか？答えは、グリーンアスパラガス、たけのこ、たまねぎ、ほたてです。では、ミネストローネはどうでしょうか？じゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎがあります。四季があり、海や山や川の自然の豊かな日本では、一年を通してその季節の様々な食材を頂くことができます。旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養満点です。</p>	<p>14日(金) 若竹みそ汁について</p> <p>若竹みそ汁の「若竹」とは、わかめとたけのこのことです。わかめとたけのこは、旬の時期が同じに相性がよいとされ、よく一緒に調理されます。今日のかき揚げのように、みそ汁にしたり、すまし汁にしたり、煮物にしたりして食べられます。どちらの食材も食物繊維が豊富で、おなかの中をきれいにする効果が期待されています。</p>
<p>17日(月) 新じゃがいもについて</p> <p>じゃがいもは、1年に2回、春と秋にとれます。春にとれる新じゃがいもは、秋にとれるものより小さいものが多く、皮が薄くて水分が多いのが特徴です。熱に強く栄養分がしっかりとれるので、「煮る」「焼く」「炒める」「揚げる」「和える」「蒸す」「ゆでる」など、どんな調理法でも、おいしく食べることができます。今日は、新じゃがいもを使って、ひき肉と一緒に「煮る」調理法で調理した「新じゃがのそぼろ煮」の料理です。</p>	<p>18日(火) 豆腐について</p> <p>今日は、豆腐と豆腐のスープです。豆腐は、何の豆を発芽させたものでしょうか。①あずき、②大豆、③えんどう豆。答えは③のえんどう豆です。豆腐は、えんどう豆を発芽させて若い葉と茎を食べる野菜です。中国では、昔は高級食材として知られていましたが、今では水耕栽培が盛んになり、手軽に手に入るようになりました。一度茎を切って収穫した後、水にひたして育てると、また茎が伸びて収穫することができます。</p>	<p>19日(水) 肉みそソースについて</p> <p>今日のソフトスパゲティのソースは、肉みそソースです。肉みそソースの作り方は、ひき肉を炒めて野菜をよく炒めた後、小麦粉をふるって調味料で味付けします。たまねぎを甘くなるまでよく炒めることや、よく煮込んで作ることがおいしさの秘密です。毎日心をこめて給食を作ってください調理員さんに感謝の気持ちを持ち、残さずに食べられると良いですね。</p>	<p>20日(木) キーマカレーについて</p> <p>キーマカレーは、インド料理の一つでひき肉を使って作るカレー料理です。ごはんにかけて食べるカレーとは違い、ひき肉を油でいためて、たまねぎやにんじんを細かく切ったものを使い、水分が少ないのが特徴です。今日の主食はナンです。ナンは、西アジアやインドのパンで、小麦粉を練って薄くばし、かまどの内側に貼り付けて焼きます。ナンを食べやすい大きさにちぎって、キーマカレーをつけながら食べましょう。</p>	<p>21日(金) 豆腐について</p> <p>豆腐は、大豆から作られますが、大豆のままに比べて、豆腐に形を変えることで、消化がよくなって食べやすくなります。また、豆腐一丁で、約300粒の大豆を食べることができ、効率的に大豆の栄養を摂ることができます。体をつくるたんぱく質はもちろん、骨や歯の健康に大切なカルシウムも多く含まれるので成長期のみなさんには、進んで食べてほしい食品のひとつです。</p>
<p>24日(月) パンサンスーについて</p> <p>パンサンスーは、中華風料理のあえ物で、給食でも人気のメニューです。漢字で書くと、「拌(パン)」は、かきまぜる。「三(サン)」は、三種類の食材。「絲(スー)」は、糸のように細長いものを意味しています。漢字からもわかるように今日のパンサンスーは、マロニー、にんじん、きゅうりの三種類の食材を混ぜ合わせて作られています。調味料は、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩です。ぜひ、家庭でも作ってみましょう。</p>	<p>25日(火) レバーについて</p> <p>レバーは、体の中の肝臓とよばれるところです。レバーに多く含まれる鉄分は血をつくるものになり、体のすみずみまで酸素を運んでくれます。その他にも、ビタミンAという栄養素が多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。レバーが苦手な人も多いのですが、今日の給食では高野豆腐と一緒に、しょうゆと砂糖で甘辛くして、ごまの風味をたっぷり利かせた味付けにし、食べやすいように工夫しています。</p>	<p>26日(水) 五月蒸しパンについて</p> <p>今日は、色鮮やかな新緑をイメージした蒸しパンです。さて、このみどり色の食べ物は、何でしょうか？ヒントは春に旬の野菜で、さやに入っていて丸い形をしています。答えは、グリーンピースです。グリーンピースをペースト状にしたものを混ぜて、苦手な人でも食べられるよう工夫しました。蒸しパンは、ホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜ、電子レンジで加熱するだけで簡単に作ることができます。</p>	<p>27日(木) 鶏肉のプロバンス風トマトソースかけについて</p> <p>プロバンスとは、フランスのプロバンス地方の料理のことです。にんにくやトマト、オリーブオイルを使い、タイムやバジルなどのハーブやオリーブの実を入れたりするのが特徴です。給食では食べやすいように、ケチャップや塩こしょうで味付けをしたプロバンス風のソースを手作りし、焼いた鶏肉にかけて仕上げました。焼いた鶏肉とソースがからんで、よりおいしさが引き立つ料理です。</p>	<p>28日(金) かつおについて</p> <p>かつおには、一年でおいしく食べられる旬が2回あります。4月～6月頃のかつおは「初がつお」とよばれ、脂が少なくさっぱりとした味が特徴です。今の時期は、脂が少ない「初がつお」が旬で、今日の給食では、カレー粉やしょうゆなどで下味をつけたかつおを揚げました。仕上げの油が、「さらさ」という染め物の色に似ていることから、この名前が付けました。</p>
<p>31日(月) 新たまねぎについて</p> <p>たまねぎは年中出回っていますが、この時期のたまねぎは新たまねぎといわれています。表面の皮が薄く、水分が多くみずみずしいことが特徴です。辛みも少ないため、薄くスライスして生で食べる料理にも適しています。たまねぎを切るときに涙がでることがありますが、硫化アリルという成分で、血液をサラサラにする効果があります。今日はみそ汁に入っています。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="470 1300 851 1548"> <p>ごはんを使った 楽しい朝ごはんレシピ</p> <p>朝の時間が楽しみになるような 朝ごはんを作ってみませんか</p> </div> <div data-bbox="896 1348 1108 1548">  </div> <div data-bbox="1131 1300 1422 1548"> <p>さけとごまのまぜごはん</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さけフレークと白ごまをごはん混ぜます。 ② さやえんどうは、さつとゆでてからななめにと切り、①に盛りつけます。 </div> <div data-bbox="1478 1348 1691 1548">  </div> <div data-bbox="1713 1300 2004 1548"> <p>スクランブルエッグごはん</p> <ol style="list-style-type: none"> ① アスパラガスとベーコンを切って、炒めます。 ② スクランブルエッグをつくり、①を加えて塩で味をととのえ、ごはんの上にのせます。 </div> </div>			