

8月31日は「野菜の日」

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト(岐阜県健康増進課より)

野菜をふやすポイント

- *加熱してかさを減らす(電子レンジを活用)
- *野菜を冷凍して常備して活用
- *汁物を具たくさんに
- *そのまま使用できる野菜を



7・8月 給食ひとくち話

6日(月)	ピーマンがおいしくなるチンジャオロース	7日(火)	七夕と夏野菜	8日(水)	トマトの変身と食品ロス	9日(木)	ズッキーニの特徴	10日(金)	なすの色と栄養
13日(月)	世界の国の料理ガバオライス	14日(火)	とうもろこしの粒とひげの数	15日(水)	スイカの模様と栄養	16日(木)	岐阜県産枝豆の農家さんの工夫	17日(金)	飛騨ほうれん草と夏休みの食生活
	夏休みも朝・昼・ばん 三食しっかり食べよう!	25日(火)	夏野菜カレーと夏バテ回復	26日(水)	有機野菜のきゅうり	27日(木)	おはなし給食「ノラネコぐんだん」	28日(金)	かぼちゃの甘さのひみつ
31日(月)	黒酢の色とおいしさ	夏ばてを防ぐ! 食事ポイント							

1日(水) ジャージャー麺の名前のひみつ

ジャージャー麺は中国の家庭料理です。なぜ、ジャージャー麺という名前がついたのでしょうか?それは、中国では「炸(ジャ)」は油で揚げるや炒める、「醤(ジャン)」はみそのことを意味しています。つまり、みそを油でじっくり炒めて作ったソースをかけて食べる麺料理なのでそう名付けられたそうです。給食センターでも、豚肉や野菜を炒めて、コクのある特製の肉みそを作りました。食べ方は、肉みそに中華麺をよくからめて、野菜を混ぜて食べます。

2日(木) 岐阜県の自慢の鮎と半夏生の行事食

今日は岐阜県産の鮎のから揚げです。自然豊かな岐阜県には、長良川、木曾川、揖斐川をはじめとした清流が多く流れ、良質な鮎が育ちます。鮎は川底のコケを食べて育つため、水がきれいな美しい川に生息するのが特徴です。また、今日は、田植えの締めくくりを祝う「半夏生」という日です。関西地方では、豊作を願って食べられる「たこめし」と「半夏生もち」をイメージしたおはぎの行事食です。世界に誇る岐阜の鮎と伝統的な夏の味をおいしく味わいましょう。

3日(金) フランス料理 鶏肉のプロヴァンス風

プロヴァンスとは、フランス南部にある暖かい地域の名前です。この地域では、料理に「オリーブオイル」「トマト」「にんにく」、そして「ハーブ」を多く使うのが特徴です。それは、おとなりの国のイタリアやスペインなどの「地中海の食文化」と深くつながっているためです。今日、給食では鶏肉にオリーブ油をかけてオーブンで焼き、ソースは、夏が旬のトマトとにんにく、ハーブはバジルを使っています。フランスの食文化にふれ、おいしく味わっていただきましょう。

ピーマンが苦いのはなぜでしょう?それは、完熟する前の未熟な美の状態で食べる野菜だからです。でも、ピーマンは加熱したり、油で炒めたりすると、その苦みが和らぐ性質があります。今日のチンジャオロースは、油を使って豚肉と一緒に炒めているので、苦みが少なくなっています。また、油と一緒に食べることで、ピーマンに多く含まれるカロテンの吸収もグッとよくなります。ピーマンが苦手な人もぜひ味わって下さい。

7日(火) 七夕と夏野菜

7月7日は七夕です。日本には中国から奈良時代に伝わったそうです。今でも竹の笹に願いを書いた短冊をつるし、採れたての夏野菜を神様にお供えて、収穫の感謝をします。今日の給食にも、今が旬のなす、かぼちゃ、岐阜県の伝統野菜の「十六ささげ」がたくさん使われています。夏野菜には、これから迎える本格的な夏の暑さに負けない栄養が詰まっています。畑の恵みに感謝し、元気に過ごせるよう願いを込めていただきましょう。

8日(水) トマトの変身と食品ロス

夏の代表的な野菜のトマトには、カロテンやビタミン、赤い色のもとであるリコピンなどが多く含まれ、体の調子を整えて病気を予防する働きがあります。また、夏にたくさん収穫されるため、ジュースやカットトマト、ケチャップなどの加工品にもなります。栄養価が高くいつでも手軽に食べられるトマトの加工品は、保存性にも優れており、食品ロスを減らすことにもつながります。

9日(木) ズッキーニの特徴

今日のミネストローネには、トマト、枝豆、ズッキーニなどの夏野菜が多く使われています。では、クイズです。ズッキーニはどちらの野菜の仲間でしょう?①きゅうり ②かぼちゃ 答えは①かぼちゃです。ズッキーニは、アメリカ南部のテキサス州からメキシコあたりで生まれた野菜です。その後、ヨーロッパに伝わり、イタリアやフランスで栽培され、今のような細長い形の品種が作られたそうです。焼いたり、いためたり、油で揚げたりして食べるのもおすすめです。

10日(金) なすの色と栄養

なすの紫色は強い光から実や種を守るための成分です。水に溶けやすく加熱すると色が抜けますが、今日の給食のように油で揚げることで皮の表面がコーティングされ、きれいな色と栄養を閉じ込められます。なすの色や食感が苦手な人も多いようですが、今日のなすは、たい肥など自然の力で育てられた岐阜県産有機野菜です。夏が旬で太陽の光を浴びて育ったおいしいなすを味わいましょう。

13日(月) 世界の国の料理ガバオライス

今年9月には「第20回アジア競技大会」が愛知県で行われます。さて、ガバオライスは、どこの国の料理でしょう?①中国 ②タイ ③韓国 答えは②タイです。タイは東南アジアにある国で首都はバンコクです。1年を通して気温も湿度も高い国です。ガバオライスとは、日本語で「バジルいためご飯」という意味です。ひき肉、野菜、にんにく、バジルをタイの調味料のナンプラーで炒めて作る料理で、タイで人気の国民食です。

14日(火) とうもろこしの粒とひげの数

今日の給食は、今が旬のとうもろこしごはんです。ここでクイズです。とうもろこしの「ひげ」の数は、中の粒の数と比べてどうなっているのでしょうか?①ひげの方が多い ②粒の方が多い ③どちらも同じ数。正解は、③の同じ数です。「ひげ」はめしべで、一本一本粒とつながっているのです。とうもろこしには、疲れをとるビタミンや、お腹を掃除する食物せんいがたっぷりです。とうもろこしの甘みを味わって、元気に過ごしましょう。

15日(水) スイカの模様と栄養

すいかの緑と黒のしま模様は、なぜあるのでしょうか。実は、空を飛ぶ鳥に見つけてもらうためといわれています。鳥に実を食べてもらい、種を遠くまで運んで子孫を残すための工夫なのです。夏の代表的な果物であるすいかは、約90%が水分です。さらに、エネルギーになる糖分や、体の調子を整えるミネラル、ビタミンが多く含まれているため、夏バテ予防にぴったりです。水分補給にもなるすいかをしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

16日(木) 岐阜県産枝豆の農家さんの工夫

枝豆は大豆になる前の未熟な状態で収穫される野菜です。ビタミンやタンパク質や食物繊維などが多く含む栄養価の高い食べ物です。今日の枝豆は岐阜県産です。岐阜市の島地区では枝豆の栽培が盛んで、全国でも上位の収穫量を誇ります。農家さんは、虫を防ぐネットを張ったり、鮮度を保つ特別な袋に入れたりして、おいしく安全な枝豆を届ける工夫をしています。栄養満点で新鮮な地元恵みに感謝していただきましょう。

17日(金) 飛騨ほうれん草と夏休みの食生活

飛騨地方では夏の涼しい気候を利用して作られており、市町村別の生産量は全国トップクラスで、岐阜県の自慢の野菜です。さて、明白から、いよいよ夏休みですね。休み中も早寝早起きをして生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。不足しがちな野菜は、サラダや炒め物にしったり、今日の給食のように汁物を具たくさんにするなど工夫してとるように心がけ、楽しい夏休みを元気に過ごしましょう。

25日(火) 夏野菜カレーと夏バテ回復

夏休みは楽しく過ごせましたか?学校が始まり、眠い、だるいなど体の調子が悪い人はいませんか?そろそろ夏の疲れが出ているかもしれません。そんな時は「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、好き嫌いを栄養バランスのよい食事をとることが大切です。今日の給食は、夏バテ回復に効果的なビタミンB1が多い豚肉と、たくさんの夏野菜を使ったカレーです。しっかり食べて、夏の疲れを吹き飛ばして元気に過ごしましょう!

26日(水) 有機野菜のきゅうり

夏が旬のきゅうりは、体の熱を逃がしてみずみずしさを補ってくれる、水分たっぷりの野菜です。今日のきゅうりは、農薬や化学肥料に頼らず、たい肥など自然の力で大切に育てられた岐阜県産の有機野菜です。有機野菜は肥えた土の力を借りて、時間をかけてじっくり育つため、実が引きしまり、うまみやあまみがギュッと詰まった濃い味になります。農家さんが手間ひまかけて育ててくれた、地元の恵みを味わいましょう。

27日(木) おはなし給食「ノラネコぐんだん」

「ノラネコぐんだん」は、工藤ノリコさん作の大人気絵本で、8匹の黄色のノラネコたちがおいしいものを求めて大騒動を起こすお話です。「パン工場」からコーンパン、「ピザをやく」からピザトースト、「アイスのくに」からアイスクリーム、「うみへい」からワカメとツナと海苔のサラダ、ノラネコたちの体の色をイメージしたかぼちゃのポタージュです。お話の世界を楽しんでいただきましょう。

28日(金) かぼちゃの甘さのひみつ

甘くておいしいかぼちゃは、スープや天ぷら、お菓子など色々な料理で楽しめます。かぼちゃは収穫後にしばらく寝かせ、加熱して調理することで、含まれるでんぷんが糖に変わって甘くなります。今日の「かぼちゃのそばろ煮」は、調理員さんがかぼちゃの甘みを引き出すために、弱火でコトコト時間をかけて煮て作ってくれました。あまくてホクホクのかぼちゃを美味しく味わいましょう。

31日(月) 黒酢の色とおいしさ

今日の鶏肉となすの料理には、黒酢を使っています。ここでクイズです。黒酢が生まれた都道府県はどこでしょう?①北海道 ②東京都 ③鹿児島県 正解は③の鹿児島県です。今から約200年前、中国から作り方が伝えられ、鹿児島で作られ始めました。黒酢が黒いのは、材料の玄米と、薩摩焼の壺で長く熟成させるからです。じっくり時間をかけることで、コクのあるおいしい黒酢になるのです。

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

- 1 かたよった食事をしない**
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く**
あさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない**
おなかに負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏野菜を食べよう!
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。