



17	月	スープカレー	「スープカレー」は北海道発祥の食べ物です。鶏肉や大きめにきった野菜がたくさん入っているカレー味のスープです。もともとは、チキンレッグ(骨付きの鶏もも肉)を使うのが始まりだったようですが、最近では豚肉や魚介類を使ったものも多く出ているそうです。給食では、できるだけ、本場に近いように、そしてみんながおいしく食べられるように作ろうと思っています。北海道に行く機会のある人はどうぞ本場の味を試してみてくださいね。
18	火	ぎゅうし牛飯	「牛丼」ではありません。「牛飯」です。牛飯は、牛肉と野菜を甘辛く味付けしたものを炊き立てのごはんに混ぜ合わせた混ぜごはんです。牛肉には、たんぱく質がたくさん含まれているのはもちろんのことですが、鉄分も多く含まれています。とっても美味しいお肉ですが、脂肪(油)もたくさん含まれていますので、食べすぎには注意の食品です。
19	水	ハタハタ	1月にも登場した「ハタハタ」ですが、漢字で書くと魚へんに雷と書くことはお知らせしたとおりです。ハタハタといえば、秋田県というのがよく知られていて、秋田県の「県魚」にも指定されているほどです。けれども、ハタハタの漁獲量は、兵庫県も負けてはいません。1位、2位を争っているほどです。秋田県では昔から、ハタハタを利用して醤油が作られています。
20	木	きつねうどん	きつねうどんには、何が入っているでしょう？キツネでしょうか。いえいえ、キツネが大好きだと言われている油揚げが入ったうどんです。「きつねうどんに油揚げ」は全国的にも通じるのですが、「たぬき」になると、地方によって指すものが変わってきます。関東では「たぬきうどん」は天かすが入ったうどん、で「たぬきそば」は天かすが入ったそばになります。大阪では、「たぬき」は油揚げがのった「そば」をさします。なので、たぬきうどんは存在しません。なぜそうなったのか、いろいろな説があるようですが、もっと知りたい人は調べてみてもおもしろいかもしれませんね。
24	月	はなやさい花野菜	花野菜って何のことかわかりますか？いろいろな野菜がありますが、それぞれ野菜のどの部分食べているのでしょうか。例えば、ほうれん草や小松菜だと「葉」を、大根やかぶだと「根」を食べています。「花」を食べる野菜ってなんですか。今日の花野菜は「ブロッコリー」です。花を食べる野菜には他に、カリフラワー、菜の花があります。他には、「美」「莖」「芽」などがありますよ。
25	火	だいこん	「だいこん」は根を食べる野菜です。大きいものなら30~40cmくらいの大きさになるのですが、おいしい食べ方があるのを知っていますか？大根を縦に持って上から1/3ずつに割ります。葉に近い上の部分は、甘いのでサラダなど生で食べておいしい部分です。一番したの根っこ部分は辛味が強いので、大根おろしなどで薬味にするとおいしいです。真ん中は形が揃いますし、味も安定しているので、煮物に向きます。甘い大根おろしを食べたいときには上のほうを使うといいですよ。
26	水	あかうお赤魚	みなさん「赤魚」ってどんな魚かわかりますか？赤魚は、その名のとおり体が赤い魚なのですが、本当の名前は、アコウダイ、メヌケというような名前だそうです。スーパーでは冷凍のカチンコチンの状態で売られています。日本では宮城県よりも北で獲れ、鮮魚の状態ではあまりみかけない魚です。
27	木	ぎゅうにく牛肉とごぼうのまぜごはん	りりょうか 理療科リクエストメニューの1つです。牛肉とごぼうを煮たものを混ぜ込んだごはんです。18日の牛飯とは違って、少ししょうがを加えた香り高いごはんです。
28	金	きぼだいこん切り干し大根	「切り干し大根」は、大根が良く取れる時期につくられる「乾物」です。大根を太目の千切りにして、天火(太陽の光)にあてて乾かします。生の大根には約95%の水分が含まれていますが、切り干し大根になると16%まで減り、100gの大根が20gくらいになります。切り干し大根には、大根の栄養素が凝縮されるので、少ない量でも栄養たっぷりのおかずになります。