

2014年3月

日曜日	項目	内容
3月	ひなまつり	3月3日は「ひなまつり」です。「もの節句」とも呼ばれて、ぐんと春らしくなってきます。ひなまつりの日には、ちらしずしを食べることがよくあるのですが、なぜなのか調べてみてもなかなかわかりません。栄養教諭も幼稚園のひなまつりで食べた記憶があるので、結構昔から行われているようなのです。だれか知っている人がいたら教えてください。
4火	ミズナ 水菜	水菜は秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。水菜は、ゆでてもシャキシャキとした歯ざわりが楽しめます。水菜の名前の由来は、水だけで育つ葉だから、といわれています。
5水	ハッポウサイ 八宝菜	ハッポウサイはもともとは中国の料理です。中国の中でも広東とよばれる地域の食べ物です。名前に含まれている「八」は、どういう意味だと思いますか？8種類の具を入れることだと思いますか？いえいえ、この「八」は「たくさん」という意味を持っていて、いろいろな食品を取り合わせて作ることを言います。
6木	さば	「さば」は、さかなに色の「青」と書きます。その名のとおり、皮が青い魚です。鯖はとても傷みややすい魚で、すぐに冷たい氷水などに入れないと腐ってしまいます。昔、冷蔵の施設がない時代には、たくさん取れたらどんどん仕分けをしなくてはならず、丁寧に数える時間がなかったため、適当に数えられていました。そんなことから、適当に数えることを「さばを読む」と言うようになったそうです。
7金	タラモサラダ	「タラモサラダ」ってどんなサラダか知ってますか？たらことじゃがいものサラダなのですが、栄養教諭は「たらこいも」サラダが縮まって「たらも」サラダになった、おもってました。でも、本当は違っていて、「タラモ」というのは、ギリシャ語で「魚卵」という意味で、魚卵を使ったサラダを指すそうです。日本では、大抵「たらこ」を使うので、たらことじゃがいものサラダと勘違いをしている人が多いようです。
10月	りんご	「りんごが赤くなると医者が青くなる」という言葉があります。似たようなものももう一つ、「りんご1個で医者いらず」。りんごには体の水分量を調節したり、血圧を下げる働きのあるカリウムという成分が含まれているため、健康の保持増進に役立ちます。
11火	セキハン 赤飯	明日は卒業式です。卒業生にとっては、最後の給食ですね。日本では、お祝いのおときに「赤飯」を食べる習慣があります。ほかにもおめでたい料理にしたかったのですが、ちょっと地味になってしまいそうだったので、みんながすぎだろう「鶏肉のからあげ」をメインにしました。最後の給食の時間に、給食の思い出話をしながら食べてください。
13木	ホイコーロー	ホイコーローは中国の料理で、漢字で書くと「回鍋肉」と書きます。回す、鍋、肉ということ、思い切り中華なべを振り回して調理をしているように思ってしまうのですが、そうではありません。野菜と肉を別々に炒めて、最後に合わせる、という調理の仕方をして、鍋を何度も使い回す、という意味なのです。
14金	のっぺいじる	「のっぺいじる」とは、澄まし仕立ての汁物ですが、最大の特徴が「とろみ」のある汁物である、ということです。嘘かホントか眉唾物と思われるかもしれませんが、とろみがあつてのっぺりしているから「のっぺいじる」とよばれているそうです。
17月	コッペパン	視覚特別支援学校では、だいたい週1回パンの給食の日があります。学校給食のパンは、専門の業者さんが特別に焼いてくれているもので、パン作りが必要最小限の材料だけを使ってシンプルな味に仕上げられています。いろいろなおらずに合うように考えられているんですよ。
18火	みそかつ	みそかつは、愛知県でよく食べられている郷土料理です。今日は、チキンカツにみそだれをかけていただきます。普段はソースやケチャップで食べている人も、意外とおいしいので楽しみにしてください。
19水	3学期最後の給食	今日で平成24年度の学校給食も終わりです。この1年間の食生活を振り返ってみましょう。栄養のバランスを考えた食事をすることができましたか？給食の前にはしっかり手洗いができましたか？地域の特産物や食文化などについて理解を深めることができましたか？できなかったことは4月から意識してみましょう！