



# 給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
9 (水)	給食が始まります	今日から給食が始まります。学校の給食はただのお昼ご飯ではありません。国語や算数（数学）などと同じ授業の1つです。ですから、自分の好きなものを好きなだけ食べずに、苦手なものでも、ひと口は食べてみましょう。みんなで楽しく食べると苦手なものでも食べられるかもしれませんよ。
10 (木)	ごはんと牛乳	給食には主食がパンでもご飯でも牛乳がほぼ毎日登場します。牛乳については、様々な意見がありますが、カルシウムの量が多いこととカルシウムの吸収が良いことから給食に出ています。1本飲めば1日に必要なカルシウムの1/5が摂取できます（大人の場合は1/3）。ただし、脂質も多く含まれているので、飲みすぎには注意です。
11 (金)	学校給食のパン1	コッペパンは垂水駅の近くにある「ハマヤ製パン所」で、学校給食用として特別に焼いてもらっています。給食では、パンだけではなくおかずと一緒に食べることを前提に作りますので、余分な添加物を使わず、必要最小限の材料でシンプルな味で作られています。
14 (月)	学校給食のパン2	学校給食のパンは何から作られているか知っていますか？ パンの材料は、①小麦粉、②ショートニング、③イースト、④砂糖、⑤塩です。②のショートニングはさっくり焼き上げるためのものです。③のイーストは酵母菌というもので、パン生地の中で呼吸をすることによって、生地の中にたくさんの気泡を作ります。④の砂糖はイーストのエネルギー源、⑤の塩は小麦粉の弾力をつけるためにそれぞれ必要最小限の量を使っています。市販のパンと比べて甘さも塩味も抑えられています。
15 (火)	しぐれ煮	「しぐれ煮」というのは、今は牛肉やあさりなどの二枚貝を生姜を加えて佃煮にしたものを言います。始めは、はまぐりで作っていたそうで、そのはまぐりの旬が時雨の時期のため「しぐれ煮」と呼ばれるようになったとのことです。今日は牛肉で作っていますが、しっかりとした味がごはんにとてもよく合う一品です。
16 (水)	高野豆腐	「高野豆腐」は「乾物」のひとつで、豆腐を冷凍して水分を抜いていきます。ですから「凍り豆腐」とも呼ばれています。水分が抜けて、味がしみ込みやすい状態になるので、おいしく味付けした煮汁の中に入れて、味を煮含めます。乾物にすることによって、独特の旨みも加わりますので、生のときとは違う味わいを楽しめますよ。
17 (木)	菜の花	「菜の花」は2月から4月が旬の野菜です。菜の花はその名の通り、「花」の部分を食べています。スーパーで菜の花を買ってから食べるまでに時間をおいてしまうと、黄色い花が咲いちゃいます。

日 (曜日)	テーマ	内 容
18 (金)	八宝菜	八宝菜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。
21 (月)	おかひじき	「おかひじき」は、あまり関西では見かけない野菜です。「おか＝陸」で畑でできる野菜なのですが、海藻のひじきに見た目が似ているので、そう呼ばれています。山形県が生産地で、遠いところからやってくるのですが、旬の野菜を知ってほしくて給食で使いました。しゃきしゃきとした歯ごたえが楽しい野菜です。
22 (火)	プルコギ・ナムル	今日は韓国の料理です。プルコギとは「焼肉」、ナムルは「和え物」の意味です。韓国でも主食はごはん、ごはんにとてもよくあうおかずです。韓国の学校にも給食があります。日本では牛乳がほぼ毎日出てきますが、韓国ではなんと、キムチが毎日出るそうです。韓国でも小さい子どもはキムチが苦手な子が多いそうです。
23 (水)	ほうれん草	ほうれん草は冬の寒い時期の野菜ですので、そろそろ旬も終わりです。ほうれん草は「緑黄色野菜」といって、とても栄養豊富な野菜です。よく知られている鉄やビタミンAだけでなく、ビタミンB群やビタミンCなど不足しがちな栄養素を補えるとっても強い味方です。普段の食事でも意識して食べてください。
24 (木)	キャベツ	キャベツは日本で2番目に多く作られている野菜です。(1位は大根です。)キャベツは炒めたり、蒸したり、煮たり、そのままでも食べることができるのでとても使いやすい野菜です。一言でキャベツと言っても、夏から秋においしい夏秋キャベツ、冬においしい冬キャベツ、春においしい春キャベツと3タイプあります。今の時期は春キャベツが出回っています。春キャベツは柔らかくて甘いのが特徴です。
25 (金)	チリコンカン	「チリコンカン」はアメリカテキサス州の料理です。スペイン系の人々の間で食べられていたそうで、料理名もスペイン語に近いものだそうです。ひき肉と豆をトマト味で煮込んだ料理で、ごはんにもパンにも合う味付けです。
26 (土)	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飯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、脂質(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。
30 (水)	いかなごのくぎ煮	「いかなごのくぎ煮」みなさん知っていますか？垂水から西の海沿いの人なら知っているでしょう。いかなごを各家庭で炊く、というのはこの辺りの春の風物詩ともいえるものです。垂水の駅前では「いかなごの歌」まで流れるほどの大盛況です。