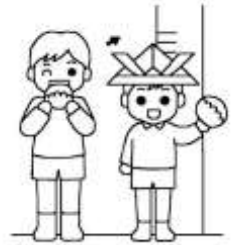




給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
1 (木)	ごまけんちん汁	けんちん汁は、根菜類を炒めてからだし汁を加え、すまし汁に仕立てたものです。もともとは精進料理なので、肉魚などは使わず、だし汁も昆布や干しいたけでとるのが正式だそうです。ですが、今日の「ごまけんちん汁」は「正統派けんちん汁」を参考に鶏肉や煮干しだしを使って作ります。
2 (金)	かしわもち	「かしわもち」は柏の葉が巻いているあんもちです。桜餅の葉っぱは塩漬けになっていて食べられるのですが、かしわもちの葉っぱは食べるものではありません。柏の葉は新芽が大きくなるまで古い葉が落ちないということから子孫繁栄の願いが込められているそうです。
7 (水)	スナップえんどう	春になるとマメ科の野菜が多く出回ります。スナップえんどうもその1つです。さやが肉厚で1つ1つ食べ応えがあります。今日は煮込みハンバーグの付け合せとして、ちょっとした箸休めにしてください。
8 (木)	カレー肉じゃが	何度か給食に登場している「カレー肉じゃが」ですが、ある先生に「カレーはカレー。肉じゃがは肉じゃが」と言われたことがあります。そこで、栄養教諭のちょっとしたこだわりを叫ぶとしたら、「肉じゃがは牛肉で食べたいんだ！カレー肉じゃがは豚肉でおいしいんだ！」。単に予算の都合なんですけど。
9 (金)	実えんどう	実えんどうってわかりますか？グリーンピースと言えは分かるでしょうか？えんどう豆の未熟な種子が実えんどう（グリーンピース）です。実えんどうは冷凍や缶詰などが出回っているため、いつでも食べられる食材ですが、生の実えんどうは、4月から6月が旬で、ホクホクとした食感で冷凍や缶詰のグリーンピースとは比べ物にならないくらいおいしい豆です。グリーンピースが苦手な人も、今日の豆ごはんはとてもおいしいと思うので、食べてみてくださいね。
12 (月)	クリームチーズ	「クリームチーズ」は普通のチーズと比べて水分が多く、とてもやわらかいのが特徴です。温度が高くなるととろけてしまうので、あまり手で握り続けないようにしましょう。
13 (火)	きんぴら	「きんぴら」は和食の調理法の1つで、千切りにした野菜をいためて、砂糖と醤油で調味したものをさします。ごぼうやレンコンですることが多いのですが、今日はじゃがいもを使って作ります。じゃがいもも千切りにしていためると、煮物の時とは違う食感が楽しめます。
14 (水)	粒マスタード	日本でマスタードというと、「洋がらし」を指します。日本のからしで「和がらし」がありますが、洋がらしは和がらしと比べるとマイルドです。欧米ではケチャップやマヨネーズのように調味料の1つとして考えられています。辛いのが苦手な人でもマスタードのよい香りが感じてもらえると思います。

日 (曜日)	テーマ	内 容
15 (木)	練りごま	今日は「ねりごま」あえです。普段はすり鉢でゴリゴリとすって使っていますが、今日はもっともっと細かくした「ねりごま」を使っています。クリーミーな味とともに、みんなに元気を与えてくれると思いますよ。
16 (金)	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。
21 (水)	ごま	先週は「練りごま」の紹介をしましたが、今日はごまのすごい話をしましょう。「ごま」はとても栄養価の高い食品で、中国では「食べる丸薬」とも言われているほどなんです。そんなすごい食品の「ごま」ですが、そのままではなかなか栄養を吸収できません。吸収をよくするためには、すり鉢ですったり、包丁で切ったりして砕いてから料理に使うことが大切です。
22 (木)	トック	トックは、韓国のスープの1つです。「トツ＝お餅」「ク＝スープ」という意味で、お米から作ったお餅を入れているところに特徴があります。
23 (金)	キーマカレー	「キーマカレー」はひき肉を使ったカレーです。ヒンドゥー語（インドの言語）で「キーマ＝ひき肉」なんだそうです。ひき肉で作るカレーなので、野菜もそれに合わせてあらみじん切りにします。今日はコッペパンで食べるのですが、ちぎったパンを上手につけて食べるとおいしいですよ。
26 (月)	いちご	いちごの旬は？と尋ねられると、最近はとっても難しいです。本当は春が旬の果物でしたが、最近はビニールハウスで作るので11月から6月くらいまで長く楽しめるようになりました。ビニールハウスで育てるときには、ミツバチをハウスに放して受粉をしてもらうそうです。
27 (火)	ハヤシライス	「ハヤシライス」を食べたことのある人は大勢いると思うのですが、その名の由来についてはっきりわかる人はいないそうです。1つに、「ハヤシさん」が作った、もう1つに「ハッシュアンドライス」がなまった、ということが言われています。どちらにしても、おいしいハヤシライスが食べられることは幸せなことですね。
28 (水)	スーミータン	スーミータンは中国のコーンスープです。漢字で書くと「粟米湯」と書き、「粟米＝とうもろこし」「湯＝スープ」という意味です。このスープは、クリーム状にすり潰したとうもろこしと、粒々のとうもろこし両方を使っています。とうもろこしの甘みで、塩の量も少なくてすむし、食物繊維もたっぷり取れる体に優しいスープです。
29 (木)	厚揚げ	「厚揚げ」は豆腐を水切りして揚げたものです。油揚げのように中までしっかり揚げきらないので「生揚げ」とも言われます（家庭科で使う食品成分表では「生揚げ」で表示されています）。料理をする前に熱湯をかけて油抜きすると、調味料がよくしみ込んでおいしく仕上がります。
30 (金)	初夏の味 あなごとたこ	「あなご」「たこ」は、どちらも兵庫県の特産です。しかも、視覚特別支援学校から見渡せる海でよく獲れる魚です。初夏からが旬で、これからがおいしくなる季節です。

