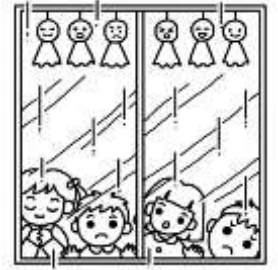




# 給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
2 (月)	アスパラガス 1	「アスパラガス」は 5 月から 7 月が旬の野菜です。今日は緑色の「グリーンアスパラガス」を使いますが、色違いで「ホワイトアスパラガス」もあります。なんと、この 2 つは種類が違うのではなく、育て方が違うために色が違うんですよ。グリーンアスパラガスは日に当てて育て、ホワイトアスパラガスは土に埋めて作るそうです。日に当たって育てられたグリーンアスパラガスには、カロテンが豊富に含まれています。
3 (火)	肉じゃが	先月は「カレー肉じゃが」の紹介をしました。今日は、牛肉を使った「肉じゃが」です。肉じゃがは、カレーと同様に海軍の食事が発祥という説があります。使う食材が似ているため食材調達がしやすかったんでしょうね。
4 (水)	じゃがいも	春は「新じゃが」の季節と言われています。新じゃがはとれたてのじゃがいもを乾かさずにそのまま出荷するので、水分が多く含まれ、物にすると煮崩れがしにくいという特徴があります。今日は、新じゃがの特徴を生かしてサラダにします。シャキシャキとした食感が珍しいサラダですよ。
5 (木)	冬瓜	「冬瓜」って皆さん知っていますか？冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが、6 月から 9 月が旬の野菜です。なぜ「冬の瓜」なのかというと、分厚い皮で覆われているため、切らなければ冬までもつから、だそうです。
6 (金)	春巻	「春巻」はアジア地域で広く食べられている料理です。地域によって、揚げたり蒸したり、生野菜を巻く「生春巻」などがあります。今日の春巻は「揚げ春巻」で中国の広東省でよく食べられている種類の春巻です。
10 (火)	あぶたまどん	「あぶたまどん」って何だろう？と思った人はいますか？食材の名前の頭をとって、「あぶたまどん」といいます。「あぶ」は油揚げ、「たま」はたまご、「どん」はどんぶり、です。日本では長い名前を省略して短くすることがとても多いですね。
11 (水)	なめこ	「なめこ」はきのこのひとつで、ぬるぬるしたゼラチン質が多いことが特徴のきのこです。このゼラチン質は、「ムチン」という成分で、胃の粘膜をやさしく保護してくれる役割があります。なめこ以外にも、オクラや山芋などにも含まれています。
12 (木)	手羽元	「手羽元」は鶏肉の翼の根元の部分で、骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨みがあり、鶏肉の味がよくわかる部位です。そして、コラーゲンもたっぷり含まれているので、美肌効果もあります。いつもはお箸をつかって食べていますが、今日は手で持って食べていいメニューです。給食の前には丁寧な手洗いをお願いします！
13 (金)	ムニエル (スチコン料理 1)	「ムニエル」は小麦粉をまぶしてバターやオイルで焼く、という料理方法です。実はこの料理、今までの給食室にある調理機器ではできませんでした。献立表でも紹介した「スチームコンベクションオープン(スチコン)」により実現したメニューです。初めてチャレンジするので、うまくできるかちょっと心配ですが、楽しみにしててくださいね。

日 (曜日)	テーマ	内 容
16 (月)	マリネ	「マリネ」とは、甘酢につける料理法のことをいいます。「マリネする」というのは、フランス語です。日本の料理で「南蛮漬け」がありますが、「マリネ」と言えます。
17 (火)	チンジャオロースー	青椒肉絲は中国の料理です。中国の料理は食材や調理法が名前になっていることが多く、今日の青椒肉絲は、青椒＝ピーマン、肉＝にく(肉だけのときは普通は豚肉をさします)、絲＝千切りという意味で、ピーマンと豚肉の千切り炒め、ということになります。けれども、今日は牛肉を使っているの、青椒牛肉絲というのが正式です。
18 (水)	いわし	いわしは漢字で書くと「鰯＝魚偏に弱い」と書きます。いわしはすぐに死んでしまうという弱い魚であることから、「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになった、といわれています。いわしには、血液をサラサラにしてくれる DHA や EPA という脂肪酸がたくさん含まれています。
19 (木)	ゴーヤ	ゴーヤはとても苦い野菜ですが、意外とビタミン C が多い野菜です。ビタミン C には皮膚をきれいにしてくれる働きがあります。沖縄県などの南の地域でよく食べられている理由がわかりますね。
20 (金)	鯖	鯖は、日本海でよく獲れる魚です。福井県では鯖がよく獲れたので、古くから朝廷に納めていたことから「御食国(みけつくに)」とも呼ばれていました。福井県から京都を結ぶ約 80km の道のりは「鯖街道」と呼ばれ、その名のとおり多くの鯖が運ばれました。終点であった京都の出町柳には石碑が建てられています。
21 (土)	石狩汁	石狩汁は、北海道の石狩地方で食べられている「石狩鍋」を汁物にアレンジしたものです。北海道の名産の「鮭」を始めとした魚介類を中心に、じゃがいもやキャベツがたくさん入った鍋ですが、給食では鮭とえびをメインに野菜たっぷりで作っています。
24 (火)	アスパラガス 2	今月 2 度目のアスパラガスです。今回はアスパラガスの栄養についてです。アスパラガスには「アスパラギン酸」という成分が含まれています。これは、新陳代謝(体を常に新しい状態にする働きのこと)を活発にし、体力回復、美肌に効果があります。午後からの授業もこれで頑張れる、かな？
25 (水)	ちんげんさい	ちんげんさいは、鮮やかな緑色、やわらかく、たんぱくな味わいが人気の中国野菜です。神戸市でもたくさん栽培されているので、スーパーに行っても、「こうべ旬菜」というようなラベルがついているものを多く見かけます。近くでとれたものを食べることを「地産地消」といい、輸送コストが少なくて済むため、環境にやさしいと推奨されています。
26 (木)	大豆	昔は「万米」と表現されていました。沖縄を除き、全国的に栽培されていますが国内の自給率は3%程度です。大半はアメリカやブラジル、パラグアイなどから輸入しています。給食では兵庫県産の大豆を使用しています。
27 (金)	蒸しぎょうざ (スチコン2)	今日は「蒸し」ぎょうざです。「蒸す」というのは水蒸気を利用して加熱をする調理方法です。この「蒸す」という調理も今までの給食室ではできませんでした。「蒸す」というのは、栄養素を外に流さずに調理ができるので、体にもよくおいしく仕上げることができる調理方法です。
30 (月)	焼きそば (スチコン3)	今日の焼きそばもなんとスチコンで調理します。焼きそばはたくさん調理しようとすると、温度が上がらず安全に調理することが難しい料理でした。寄宿舎の夜ご飯では成功したので、給食でもチャレンジしてみようと思います。お楽しみに！