

きゅうしよくメモカレンダー

11月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
			<p>11月24日は和食の日です。勤労感謝の日の翌日である11月24日を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。ユネスコ無形文化財にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食の活用、そしてご飯を中心としたバランスの良い献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の礼儀とも密接に結びついた世界に誇るべき食文化です。</p>	<p>☆ 鮭 ☆</p> <p>鮭は、身の色が赤く見えるため赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。では、なぜ白身魚なのに、赤色に見えるのでしょうか？それは、食べているエサの色素が身に含まれるためです。この色素には、体の酸化を防ぐ作用があるため、老化や病気予防に効果的です。皮はコラーゲンが豊富なので皮ごと食べると美肌効果もあります。</p> <p>☆ むらくも汁 ☆</p> <p>むらくも汁とは、溶き流した卵が、空にたなびく「むらくも(群がり集まった雲)」のように見えることからついた名前です。今日のむらくも汁は、鶏肉、人参、豆腐、白菜、青ねぎ、あおさ、と真だくさんの汁に卵を溶きました。</p>
<p>5</p> <p>☆ ヤンニョムチキン ☆</p> <p>鶏のから揚げをコチュジャンベースの甘辛だれで味付けた「ヤンニョムチキン」は、韓国の定番料理です。今日の給食の「ヤンニョムチキン」は食べやすいように辛みをおさえて作りました。</p>	<p>6</p> <p>☆ 和食の「五」の知恵(五味) ☆</p> <p>五味とは、甘い、塩辛い、すっぱい、苦い、辛い5つの味で、そろえると最後まで飽きずに食事を楽しめます。また、和食の基本の調味料も「砂糖」「塩」「酢」「しょうゆ(せうゆ)」「みそ」の「さしすせそ」の5つです。</p>	<p>7</p> <p>☆ 日本の食文化の知恵「練り物」 ☆</p> <p>日本は海に囲まれているため、各地域でとれた魚を鮮魚として利用するだけでなく、魚をおいしく保存する方法としてさまざまな魚の練り製品が考えだされたといわれています。蒸す・焼く・茹でる・揚げるなどの加熱方法によって、種類や味、食感なども違ってきます。今日のおでんには、焼きちくわとさつま揚げが入っています。</p>	<p>8</p> <p>☆ 朝食を食べよう ☆</p> <p>朝起きたとき、私たちの体はエネルギー不足の状態になっています。そのまま朝食を食べずにいると給食までの長い時間、体のエネルギー不足が続き、脳もフル回転できません。また、朝食には体が朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る大切な役割があります。元気に生活するためにも朝食を食べましょう。</p>	<p>9</p> <p>☆ スタミナ満点! ☆</p> <p>豚肉といえば「スタミナ」の言葉が浮かぶくらい、パワーのある食材です。豚肉にはビタミンB1をはじめとするビタミン類や、ミネラル、たんぱく質など、体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。</p>

<p>見 12</p> <p>☆ 食^く方^{はた}を身^みに付^つけよう! ☆</p> <p>食べ物には「これさえ食べれば健康になる」というものはありません。あるだけ貯められるお金とは違い、食べ物は多くとりすぎれば肥満の原因になり、少なすぎでは命を支えきれません。ただ、好きな物を好きなだけ食べていても健康は維持できません。様々な食べ物や料理に触れて食の経験を豊かにし、状況に応じて栄養バランスを考えながら、自分に合った食べ方を選んで実行できる力を身に付けてほしいと思います。</p>	<p>火 13</p> <p>☆ ガパオライス ☆</p> <p>「ガパオ」とは、タイバジルのことで、「ガパオライス」を日本語すると「バジル炒めご飯」となります。今日の給食の「ガパオライス」は、タイバジルではなく西洋バジルを使っています。オイスターソースでコクと深みをだし、ナンプラーを加えてエスニックな味わいにしました。</p>	<p>水 14</p> <p>☆ 和食の「五」の知恵(五色) ☆</p> <p>五色とは、白・黒(暗く濃い色)・黄・赤・青(緑)の5色。器を含めた全体の色を調和させたり、食べ物の色をそろえていくと、栄養バランスが自然に整っていきます。</p> 	<p>木 15</p> <p>☆ きのごシチュー ☆</p> <p>しめじ、マッシュルーム、エリンギがたっぷり入ったブラウンシチューです。秋の味覚たっぷりのシチュー、残さず食べてください。</p> 	<p>金 16</p> <p>☆ なぞなぞ ☆</p> <p>逆さにすると「とるな〜!」という印がぐるぐる渦を巻いて浮かび上がってくる練り製品は何だ?</p> 
<p>19</p> <p>☆ フロッコリーで健康ニッコリー! ☆</p> <p>フロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。ビタミンA・C・Kなどのビタミン類や、食物繊維、鉄、亜鉛、カルシウムが多く含まれています。また、噛みごたえのある野菜なので、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぎます。冬から春にかけてたくさん食べてもらいたい野菜のひとつです。</p> 	<p>20</p> <p>☆ 和食の「五」の知恵(五適) ☆</p> <p>五適とは、適温(温かいものは温かく、冷たいものは冷たく)、適材(食べる人の年齢や性別に合わせて)、適量、適技(技に凝り過ぎない)、適心(場の雰囲気やもてなしの心)など、味だけに限らない心遣いのことです。</p> 	<p>21</p> <p>☆ 和食の白 ☆</p> <p>日本伝統の「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんあります。その1つが「五色・五味・五法・五適・五覚」という「五」にちなんだ考え方です。これら全てをバランスよく演出するのが「和食」です。</p>	<p>22</p> <p>☆ フォー ☆</p> <p>フォーは、米粉で作る平たい麺で、ベトナムの代表的な麺です。きしめんのように平たく、つるつるとした食感があります。このフォーを使った麺料理は、ハノイを中心とするベトナム北部発祥のものでしたが、今ではベトナムを代表する麺料理となりました。</p> 	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>～勤労をたっどび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日～</p> 
<p>26</p> <p>☆ 和食の「五」の知恵(五法) ☆</p> <p>五法とは、生(切る)、煮る、焼く、蒸す、揚げるという5つの調理法です。生は刺し身、煮るは煮物、焼くは焼き物、蒸すは蒸し物、揚げるは揚げ物の料理となり、会席料理には、これら5つの調理法が並べられるそうです。</p> 	<p>27</p> <p>☆ 和食の「五」の知恵(五覚) ☆</p> <p>五覚とは、いわゆる「五感」のことで、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚をフル活用しておいしい料理を味わうという意味です。味だけでなく、歯ごたえや喉ごしなどの食感を重んじる日本人にとって「五覚」は欠かせないものといえます。</p>	<p>28</p> <p>☆ 里芋 ☆</p> <p>日本では縄文時代から栽培されていました。山で採れる「山芋」に対して人里で採れるので「里芋」の名がついたといわれます。他の芋に比べてカロリーは低めで、カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物繊維などが多く含まれます。ねばりのもの「ムチン」「ガラクトマン」という成分はどちらも食物繊維で、胃腸の保護など体によいはたらきが期待されています。</p> 	<p>29</p> <p>☆ キーマカレー ☆</p> <p>「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉」という意味があります。「キーマカレー」は、みじん切りにした野菜とひき肉をいためて作るインド発祥のカレーです。ナンにつけて食べましょう。</p>	<p>30</p> <p>☆ トマトの七変化! ☆</p> <p>トマトは生で食べたり、焼いたり、炒めたり、煮込んだりと、様々な料理に使われます。その他にも缶詰など、いろいろな形に加工されたものがありますね。ホールトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、ドライトマト・・・など変身上手のトマト。今日はどんな変身をして給食に登場するかな!?</p>  

16日の答え: なんと(なるとをさかさにしたら)「とるな」 昔は2色の魚のすり身をすだれで巻いて作りました。まわりのギザギザはそのなごりです。