

# きゅうしよくメモカレンダー

## 2月 Aコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
<p><b>給食で「世界旅行！」</b></p> <p>皆さんは、外国に行ったことがありますか？行ったことがある人も、たくさんの国に行くのはむずかしいのではないでしょうか。</p> <p>気軽に旅行気分が味わえるのは、その国の料理を食べることです！</p> <p>みなさんも、給食で世界旅行をしてみしょう♪</p>  				
<p>給食で世界旅行①</p> <p><b>4</b></p> <p>☆ <b>ブラジル</b> ☆</p> <p>今日の給食は、ブラジル料理です。</p> <p>フェジョアードはブラジルの代表的な家庭料理で、コシーニャコロックは屋台などでよく売られている軽食です。</p> <p>ブラジルが世界生産3位でブラジル料理には欠かせないコーン、世界生産2位のパン、世界生産1位のコーヒーにちなんで、コーンサラダとパンパン、ミルクコーヒーを出します。</p> 	<p><b>5</b></p> <p>☆ <b>ちゃんちゃん焼き</b> ☆</p> <p>ちゃんちゃん焼きは、魚と野菜を焼いて味噌やバターなどで調味した北海道を代表する郷土料理です。どんな魚でも作れますが、鮭やマス、ホッケなど北海道の地産の魚を使うことが多いようです。今日はマスを使います。</p>	<p>朝ご飯で</p> <p><b>6</b></p> <p>☆ <b>寒さに負けない体づくりを！</b> ☆</p> <p>1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのが辛いという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるには、朝ご飯がとても大切です。朝起きたときは、エネルギー不足の状態です。朝起きたときは、エネルギー不足の状態です。朝起きたときは、エネルギー不足の状態です。朝起きたときは、エネルギー不足の状態です。</p>	<p><b>7</b></p> <p>☆ <b>クイズ！白菜</b> ☆</p> <p>寒くなると白菜にある変化が起こります。その変化とは何でしょう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①色がきれいになる</li> <li>②味が甘くなる</li> <li>③歯ごたえがよくなる</li> </ul> 	<p>給食で世界旅行③</p> <p><b>8</b></p> <p>☆ <b>フィリピン</b> ☆</p> <p>今日の給食は、フィリピン料理です。</p> <p>メニューはフィリピンの家庭料理で、肉と野菜、トマトをたくさん使った煮込み料理です。パンシットビーフンは、野菜たっぷりの焼きビーフンです。長い麺が長生きの象徴として、フィリピンの誕生日には欠かせない料理です。世界生産1位のパンにちなんで、フルーツ寒天にパンを入れしました。</p> 

<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p style="text-align: center;"><b>建国記念の日</b></p>  <p style="text-align: center;">～建国をしのび、国を愛する心を養う日～</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>田楽</b> ☆</p>  <p>田楽とは、豆腐などに味噌を塗って焼いた料理です。平安時代に行われていた「田楽」という芸能（踊り）を踊る芸人の姿と、豆腐を串に刺した形が似ていたことから名づけられました。芸能の「田楽」は、田植えの時に豊作を祈る『田舞』が発達した芸能で、鎌倉時代に流行したそうです。今日の田楽は、ゆず風味にしました。</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>ココア</b> ☆</p>  <p>ココアの原料は「カカオ豆」です。学名は『テオブロマ・カカオ』といいます。「テオブロマ」とは、ギリシャ語で“神様の食べ物”という意味があり、昔はお金としても使われた貴重な食べ物でした。腸をきれいにしてくれる食物繊維や、ポリフェノールが豊富に含まれています。今日は、ココアを使った手作りココアバターを塗ったココアトーストを出します。</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>旬の野菜 かぶ</b> ☆</p>  <p>かぶは、古くから日本に伝わり、農作物として各地に根付いてきました。加熱すると柔らかくなるかぶは、寒い時期の方が甘みが増し、おいしくなります。呼び方はさまざまあります。「かぶら」や「かぶな」とも呼ばれます。七草粥に入れる「すすな」も「かぶ」のことです。</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>ベルギー</b> ☆</p>  <p>今日の給食は、ベルギー料理です。クラミックはベルギーや北フランスで食べられているレーズンが入ったパンです。ワテルソーイはフランダース地方の郷土料理でクリームシチューのような料理です。ワテルは「水」、ソーイは「茹でる」という意味があり、地域により具の種類や濃度に違いがあります。給食では、どんなワテルソーイがでてくるか楽しみに！</p>
<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>韓国</b> ☆</p>  <p>今日の給食は、韓国料理です。タッカンジョンは、トポッキや韓国おでんに並ぶ定番おやつのひとつで、甘辛いソースを和えた一口大の鶏のから揚げです。「タッ」は鶏、「カンジョン」は小さな塊のお菓子という意味があります。給食では、辛みをおさえて作ります。</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>薩摩汁</b> ☆</p>  <p>薩摩汁とは、薩摩（鹿児島）の郷土料理で、鶏肉または豚肉と大根、ごぼう、人参、芋などを入れて煮込んだ味噌汁です。名前の由来は、さつま鶏を使うことに由来していると伝えられ、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。</p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>いよかん</b> ☆</p>  <p>日本原産の柑橘で、明治時代に山口県の萩市で発見され、その当時の地名「穴門（あなと）」にちなんで「穴門みかん」と呼ばれていました。現在は主に愛媛県で生産され、名前も現在の主な産地である伊予の国（愛媛県）から「伊予柑」と呼ばれています。日本で生産される柑橘類の中で、温州みかんに次ぐ生産量があります。</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>冬野菜</b> ☆</p> <p>今日の味噌汁には、冬野菜の白菜、れんこん、ごぼう、小松菜、長ねぎが入っています。ほとんどの野菜は、1年中みかけることができますが、それぞれに旬があります。旬の時期になると、たくさん出回るので、安く手に入るだけでなく、栄養も多くなり、味もおいしくなります。</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>アメリカ</b> ☆</p>  <p>今日の給食は、アメリカ料理です。チャウダーはアメリカ北東部のニューヨーク州地方の料理で、牛乳やジャガイモなどを入れて作るシチューやスープのことをいいます。チャウダーの元々の意味は、フランス語の「大鍋」で、煮込み料理を示す言葉として使われます。バーベキューソースはアメリカ定番のソースです。</p>
<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>中国</b> ☆</p>  <p>今日の給食は、中華料理です。どの料理も給食によく出る定番料理です。みなさんは、「中華料理」と「中国料理」との違いを知っていますか？「中華料理」は、日本人向けにアレンジされた中国料理のことで、「中国料理」は、中国で食べられている本格的な中国料理をいいます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>ゆば</b> ☆</p>  <p>ゆばの歴史は古く、中国から禅僧（禅宗のお坊さん）によって豆腐と一緒に伝えられました。1200年未頃から禅宗のお寺で精進料理の材料として使われ、江戸時代には精進料理だけでなく、一般的な材料としても親しまれていたようです。ゆばは、大豆のタンパク質や食物繊維、ミネラルなどが多く含まれた栄養食品です。</p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>フランス</b> ☆</p>  <p>今日の給食は、フランスの料理です。ポトフは「火にかけた鍋」という意味で、大きめに切った肉や野菜を煮込んだ古くからある家庭料理です。エスカベッシュは、南フランス地方でよく作られている料理で、揚げた魚をマリネ液に漬けます。日本の南蛮漬けのルーツともいわれています。ラトゥイユは南フランス地方の郷土料理で、夏野菜で作る煮込み料理ですが、今回は冬野菜で作りました。</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>衣笠丼</b> ☆</p> <p>今日の「衣笠丼」は、初めて給食に登場する料理です。京都の郷土料理で、本来は油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼ですが、給食では鶏肉や野菜、しいたけを加えた具だくさんの丼にしました。衣笠丼という名前は、金閣寺近くにある衣笠山に由来しているそうです。</p>	<p style="text-align: center;">しよくでつながる たまのまち</p>  <p style="text-align: center;">しよく</p>

7日の答え:②白菜は、寒くなると葉が凍らないように、光合成でつくったでんぷんを糖に変えて葉に集めます。そのため、味が甘くなります。