

# きゅうしょくしょくメモカレンダー

## 2月 B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><b>給食で「世界旅行！」</b></p> <p>みなさんは、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のでしょうか。</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ましよう♪</p>				<p><b>☆ 節分 ☆</b></p> <p>大豆を炒った福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）を払い福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギイワシは、ヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシの頭において、鬼を払います。</p>
<p><b>4</b></p> <p>給食で世界旅行③</p> <p>☆ フィリピン ☆</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。パンシットピーフンは、野菜たっぷりの焼きピーフンです。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位のパインにちなんで、フルーツ寒天にパインを入れました。</p>	<p><b>5</b></p> <p>給食で世界旅行②</p> <p>☆ ベルギー ☆</p> <p>今日の給食は、ベルギー料理です。</p> <p>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。ワート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。ワートルは「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、どんなワートルソーイがでてるかお楽しみに！</p>	<p><b>6</b></p> <p>☆ クイズ！白菜 ☆</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> <ol 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> </ol>	<p><b>7</b></p> <p>☆ 寒さに負けない体づくりを！ ☆</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は体温も下がっています。朝ご飯を食べることで脳にエネルギーが補給され体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。</p> <p>あさごはん 朝ご飯</p>	<p><b>8</b></p> <p>給食で世界旅行⑤</p> <p>☆ アメリカ ☆</p> <p>今日の給食は、アメリカ料理です。</p> <p>チャウダーはアメリカ北東部のニューイングランド地方の料理で、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。</p> <p>バーベキューソースはアメリカ定番のソースです。</p>

<p>11</p> <p>建国記念の日</p>  <p>～建国をしのび、國を愛する心を養う日～</p>	<p>12</p> <p>給食で世界旅行④</p> <p>☆ 韓国 ☆</p> <p>今日の給食は、韓国料理です。</p> <p>タッカンジョンは、トッポッキや韓国おでんに並ぶ定番おやつのひとつで、甘いソースをあ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>13</p> <p>給食で世界旅行⑤</p> <p>☆ ココア ☆</p> <p>ココアの原料は「カカオ豆」です。学名は『テオプロマ・カカオ』といいます。「テオプロマ」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>14</p> <p>給食で世界旅行⑥</p> <p>☆ 旬の野菜 かぶ ☆</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「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>15</p> <p>給食で世界旅行⑦</p> <p>☆ 冬野菜 ☆</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。</p> <p>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>18</p> <p>給食で世界旅行⑥</p> <p>☆ 中国 ☆</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。</p> <p>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>19</p> <p>給食で世界旅行①</p> <p>☆ ブラジル ☆</p> <p>今日の給食は、ブラジル料理です。</p> <p>フェジョアダはブラジルの代表的な家庭料理で、コシーニャコロッケ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さないコーン、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>20</p> <p>給食で世界旅行②</p> <p>☆ いよかん ☆</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「六門（あなと）」にちなんで「六門みかん」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>21</p> <p>給食で世界旅行③</p> <p>☆ ちゃんちゃん焼き ☆</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元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>22</p> <p>給食で世界旅行④</p> <p>☆ ゆば ☆</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年末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>25</p> <p>☆ 衣笠丼 ☆</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>26</p> <p>給食で世界旅行⑤</p> <p>☆ 薩摩汁 ☆</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>27</p> <p>給食で世界旅行⑥</p> <p>☆ フランス ☆</p> <p>今日の給食は、フランスの料理です。</p> <p>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てみえます。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>28</p> <p>給食で世界旅行⑦</p> <p>☆ 田楽 ☆</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。</p> <p>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。</p> <p>今日の田楽は、ゆず風味にしました。</p>	<p>しょうくでつながる たまのまち</p>  <p>しょうく</p>

6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。

永山調理所 平成31年2月日