

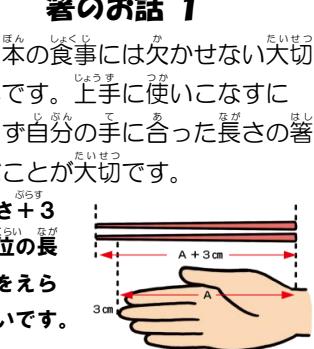
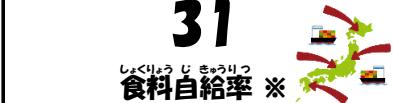
# きゅうしょくメモカレンダー

## 5月 B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>多摩市公式ホームページでは、給食レシピを出来上がりの写真とともに公開しています。ご家庭での食事作りにご活用ください。</p> <p>多摩市 給食レシピ </p> 	<p>1</p> <p>抹茶ミルクトースト</p> <p>立春から数えて八十八日目をハチ夜と言います。今年は5月1日で、この日に抹茶を使った「抹茶ミルクトースト」を出します。お茶の苦味が苦手な人でも食べやすくなっています。</p> 	<p>2</p> <p>手を洗おう！</p> <p>手には目に見えない細菌やウイルスがたくさん付いています。手に付いた細菌やウイルスが食べ物と一緒に体に入ると、病気になってしまいます。食事の前には、せっけんを使ってしっかりと手を洗うようにしましょう。 清潔なハンカチの用意も忘れずに。</p> 	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	
<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>アスパラガス</p> <p>アスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜です。土から顔を出したばかりの若い茎の部分を食べていますが、大きく成長し過ぎてしまうと硬くて食べられなくなってしまいます。他にも、主に茎を食べる野菜の中間に、セロリや筍などがあります。</p> 	<p>8</p> <p>食物アレルギー</p> <p>「食物アレルギー」といって卵や牛乳、小麦などを食べたくても食べられない人がいます。食べてしまうと体に痒みが出たり、咳が止まらなくなるなど命にかかわることがあります。食物アレルギーは、好き嫌いとは違います。本人だけでなく、周りの人も食物アレルギーについて理解し、食事の時などに気をつけなければいけません。</p> 	<p>9</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>給食センターで作る味噌ラーメンは、スープから手作りです。鶏がらと昆布、煮干しからだし汁をとり、にんにくや生姜、長ねぎなどの香味野菜を加え、味噌や醤油で味付けをしています。たくさんの手間をかけているので、残さずに食べてくられるとうれしいです。</p> 	<p>10</p> <p>豆腐</p> <p>豆腐は、中国から日本へ伝わった食べ物です。豆腐は大豆を腐らせて作る訳ではないのに「腐る」という漢字が使われています。これは中国語の「腐」という漢字には「柔る」という意味の他に、「柔らかいもの」や「柔らかい塊」という意味があるからです。</p> 

<b>月</b> <b>13</b> <b>ハンバーグ</b>	<b>火</b> <b>14</b> <b>しらたき</b>	<b>水</b> <b>15</b> <b>サルサとは</b>	<b>木</b> <b>16</b> <b>喉につまりやすい食べ物</b>	<b>金</b> <b>17</b> <b>箸のお話 1</b>
<p>ハンバーグは、牛や豚などのひき肉に細かく刻んだ野菜と香辛料を混ぜ、丸めて焼いた料理です。ドイツの港町ハンブルクで食べられていたひき肉料理が起源といわれています。アメリカにこの料理が伝わった際に「ハンブルク風のステーキ」、やがて「ハンバーグステーキ」と呼ばれるようになりました。</p>	 <p>しらたきは、固まる前のこんにゃくを型に入れ小さな穴から押し出して作ります。白いこんにゃくが穴から出てくる様子が白い滝のように見えることから「しらたき」という名前になりました。しらたきには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。</p>	 <p>サルサとは、メキシコ料理などに使われるソース全般のことをいいます。そうなると、日本でよく使われるサルサソースという言葉は「ソースソース」という意味になってしまいます。日本でサルサソースといえば、玉ねぎとトマトをたくさん使ったピリ辛味のソースになります。</p>	 <p>パンや餅、手などは喉につまりやすく、給食でも注意が必要な食べ物です。他にも丸い表面がつるつとしたミニトマトや大粒のぶどう、うずらの卵も誤って飲み込んでしまいやすく注意が必要な食べ物です。ゆっくりとよく噛んで食べることで事故を防ぎましょう。</p>	 <p>箸は日本の食事には欠かせない大切な道具です。上手に使いこなすには、まず自分の手に合った長さの箸を選ぶことが大切です。 手の長さ + 3 センチ位の長さの箸をえらぶとよいです。</p>
 <p>プロヴァンスとはフランスの南東部にある地方の名前で東側はイタリア、南側は地中海に面しています。プロヴァンス地方は温かく乾燥しているので良質なオリーブやハーブが育つことで有名です。そのオリーブやハーブを使った料理をプロヴァンス風と呼びます。</p>	 <p>カルシウムをとろう</p> <p>カルシウムは体内に貯めておくことができないので、毎日の食事からコツコツと摂取する必要があります。とくに牛乳のカルシウムは量がとても多いだけでなく、体に吸収されやすい特長があります。カルシウムは、牛乳以外でも小魚や海藻、大豆製品にも多く含まれています。</p>	 <p>ゆば</p> <p>ゆばは豆腐や油揚げなどと同じ大豆から作られる大豆製品の仲間です。大豆を絞って作られる豆乳を加熱し、表面にできた薄い膜を竹串などでくだけたものがゆばになります。大豆は燶の肉とも呼ばれるように、体を作るもととなる栄養素のたんぱく質をたくさん含んでいます。</p>	 <p>杏仁って？</p> <p>杏仁とは果物の杏の種の中ことで、やさしい甘い香りがします。この種の中身を紺糸にし、砂糖や牛乳、寒天などを加えて固めたものが杏仁豆腐になります。今はデザートとして知られていますが、もともとは薬として使われていました。</p>	 <p>韓国の食事の仕方</p> <p>韓国は日本の箸と違って金属でできています。韓国では箸を縦向きに置くのが正しい置き方です。また器を持って食べないため、汁物用に匙(スプーン)も必ず用意されています。すぐ隣の国であっても、違う食事の仕方があるということを理解していきたいですね。</p>
 <p>箸のお話 2</p> <p>箸を使う手の動きは、脳を活性化するといわれていて、日本人は箸を上手に使いこなしていることから、手先が器用になったともいわれています。日本の「箸食」の文化に誇りを持ち、箸を使いこなせるようにします。</p>	 <p>筑前煮は、今福岡県北西部にあたる筑前地方の郷土料理です。鶏肉、ごぼう、れんこんなどの具材を油で炒めた後に砂糖と醤油で煮て作ります。縁起の良い食材が多く使われおり、お正月やお祭りなどのお祝い事に欠かせない料理となっています。</p>	 <p>きれいに片づけよう</p> <p>食器や箸の持ち方と使い方、そして食べ終わった後にきちんと後片づけをすることが、作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。使った食器や食缶はきれいに片づけるようにしましょう。</p>	 <p>新じゃが芋</p> <p>新じゃが芋とは、春先から出回るじゃが芋のことです。それまでにじゃが芋を乾かさずにそのまま出荷するので水分をたっぷり含んだみずみずしい食感があります。季節の新じゃが芋を味わってみてください。</p>	 <p>食料自給率 ※</p> <p>食料自給率は自分たちの国で用意できる食料を表す数値です。日本ではお米(98%)や野菜(80%)などの数値は高いが、小麦(17%)や大豆(7%)の数値は低いため外国から買って運んでこなければなりません。自給率を上げるために私たちにできる事は地場の野菜を食べる。ご飯を中心旬の食材を食べる。残さずに食べるなどがあります。</p>