

# 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 永山調理所

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八十八夜と言います。今年は5月1日で、この日に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。これにちなんで、今日の給食では、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>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すくい上げたものがゆばになります。大豆は畑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>3</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</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>8</p> <p>筑前煮</p> <p>筑前煮は、今の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ており、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>9</p> <p>ハンバーグ</p> <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>10</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、とれたての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と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>

<h2 style="text-align: center;">月 13</h2> <h3 style="text-align: center;">箸のお話 1</h3> <p>箸は日本の食事に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。</p> <p><b>手の長さ+3センチ位の長さの箸をえらぶとよいです。</b></p> 	<h2 style="text-align: center;">火 14</h2> <h3 style="text-align: center;">手を洗おう!</h3> <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、病気になってしまうことがあります。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>  	<h2 style="text-align: center;">水 15</h2> <h3 style="text-align: center;">アスパラガス</h3> <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仲間には、セロリや筍などがあります。</p> 	<h2 style="text-align: center;">木 16</h2> <h3 style="text-align: center;">豆腐</h3> <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「腐る」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> 	<h2 style="text-align: center;">金 17</h2> <h3 style="text-align: center;">味噌ラーメン</h3> <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。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、味噌や練りごま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、残さずに食べてくれるとうれしいです。</p>  
<h2 style="text-align: center;">20</h2> <h3 style="text-align: center;">食物アレルギー</h3> <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、食事の時に気をつけなければいけません。</p> 	<h2 style="text-align: center;">21</h2> <h3 style="text-align: center;">しらたき</h3> <p>しらたきは、固まる前のこんにゃくを型に入れ小さなたくさんの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>  	<h2 style="text-align: center;">22</h2> <h3 style="text-align: center;">サルサとは</h3> <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。そうすると、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は、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>  	<h2 style="text-align: center;">23</h2> <h3 style="text-align: center;">喉につまりやすい食べ物</h3> <p>パンや餅、芋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。他にも丸く表面がつるっとしたミニトマトや大粒のぶどう、うす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>  	<h2 style="text-align: center;">24</h2> <h3 style="text-align: center;">食料自給率 *</h3> <p>食料自給率は自分たちの国で用意することが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%)の数値は低いので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。ご飯を中心に旬の食材を食べる。残さずに食べるなどがあります。</p> 
<h2 style="text-align: center;">27</h2> <h3 style="text-align: center;">杏仁って?</h3> <p>杏仁とは果物の杏の種の中こで、やさしい甘い香りがします。この種の中身を粉末状にし、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> 	<h2 style="text-align: center;">28</h2> <h3 style="text-align: center;">箸のお話 2</h3> <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しょう。</p> 	<h2 style="text-align: center;">29</h2> <h3 style="text-align: center;">カルシウムをとろう</h3> <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、牛乳以外にも小魚や海藻、大豆製品にも多く含まれています。</p> 	<h2 style="text-align: center;">30</h2> <h3 style="text-align: center;">プロヴァンス</h3> <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> 	<h2 style="text-align: center;">31</h2> <h3 style="text-align: center;">韓国の食事の仕方</h3> <p>韓国の箸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> 

※ 農林水産省令和3年度の数値