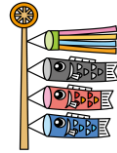


きゅうしよくメモカレンダー



5月 Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

<p style="text-align: center;">月 11</p> <p style="text-align: center;">☆ めひかり ☆</p>  <p>「めひかり」は、大きく青く光った目が特徴の深海魚の一種です。脂ののった白身魚で、身も骨も柔らかく、旨味があり、食べやすい魚です。魚の美味しさを感じられるように、今日はシンプルに唐揚げにしました。骨まで食べられますが、よく噛んで食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">火 12</p> <p style="text-align: center;">☆ ケイジャンチキン ☆</p>   <p>アメリカ南部のルイジアナ州が発祥の「ケイジャン料理」は、スパイスを使った辛みがあるのが特徴で、スペイン、フランス、アフリカの3か国の料理の特徴が混ざり合ってきたと言われています。「ケイジャンチキン」も、たっぷりのスパイスをまぶして焼くのですが、給食では辛みをおさえて作りました。</p>	<p style="text-align: center;">水 13</p> <p style="text-align: center;">☆ じゃが芋 ☆</p>  <p>春先になると、黄色いつやのある新じゃががお店に並びます。日本列島を南から北へと暖かい地域から順に収穫され、年間を通して新じゃがを味わえるように出回ります。今の時季は長崎や鹿児島といった暖かい産地のものが出ていて、夏の終わり頃に北海道産が登場してきます。野菜の産地で季節の変化を感じてみてはいかがでしょうか。</p>	<p style="text-align: center;">木 14</p> <p style="text-align: center;">☆ 河内晩柑 ☆</p>  <p>河内晩柑は熊本県河内町で偶然発見された柑橘類です。別名が多く、「美生柑」や「宇和ゴールド」や「ジュシーフルーツ」などいろいろな呼び方で流通しています。旬は3月下旬から6月頃です。見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦みはなく、甘酸っぱく、さわやかな香りが特徴です。種が入ることがあります。気をつけて食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">金 15</p> <p style="text-align: center;">☆ 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、れんこんなどの真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。今日は多摩市産の干し椎茸が入っています。</p>
<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">☆ 生揚げ ☆</p>  <p>生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げた揚げ豆腐です。油揚げとは違い中は豆腐の状態を保つように十分に揚げないので生揚げとも呼ばれています。表面のみ揚げることで豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっているため、煮物にした時の味の染み込みも良いです。今日はキャベツと一緒に味噌炒めにしました。</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">☆ 初がつお ☆</p>  <p>かつおには1年に2回、旬があります。4~5月にかけてとれるものを「初がつお」、そして8月下旬~9月にとれるものを「戻りかつお」と呼び、それぞれに違った美味しさがあります。初がつおは、脂身よりも赤身が多く、サッパリとした味わいが特徴です。今日は揚げものにして、甘辛いたれをかけました。</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">☆ ニューサマーオレンジ ☆</p>  <p>ニューサマーオレンジの名前は地域によって異なり、宮崎では『日向夏』、高知では『土佐小夏』、愛媛では『ニューサマーオレンジ』と呼ばれています。温州みかんよりやや大きく、明るい黄色の果皮が特徴です。皮と果肉の間の白いワタの部分もほのかな甘みがあり、食べることができます。</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">☆ 食物繊維 ☆</p>  <p>今日の汁物は「根菜の味噌汁」です。食物繊維を多く含む根菜類（ごぼう、大根、人参）、芋類（里芋）、豆製品（豆腐）を使った味噌汁です。食物繊維は、脂肪や糖の吸収をゆるやかにしたり、腸内環境を整え、生活習慣病の予防にもつながるので、具たくさん味噌汁でしっかりととりましょう。</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">☆ 食べものを大切に ☆</p>  <p>毎日食べている食事を何気なく残していませんか？ 私たちは生きていくためにたくさんの動物や植物から命をもらっています。人それぞれ食べる量は違いますが、食べず嫌いをせず、まずは一口食べてみて、食べられそうならよく味わいましょう。そして、命を無駄にせず、最後の一粒、一切れまで大切に食べたいですね。</p>
<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">☆ メロン ☆</p>  <p>メロンの旬は5月~8月で最も出回るのは6月です。温室栽培と露地栽培があり、品種を変えて春から秋まで楽しめる果物です。メロンの年間収穫量日本一は茨城県です。続いて熊本県、北海道の順で、この3県で生産の大半を占めています。</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">☆ 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ます。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。今日は旬のアスパラガスをサラダにしてみました。</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">☆ 麦 ☆</p>   <p>麦は小麦と大麦があり、パンやうどんを作るのは小麦、今日のスープや麦ご飯に入っているのは大麦です。大麦にはビールやお酒の原料となる二条大麦と食用となる六条大麦があり、六条大麦は麦茶やご飯として食べられます。麦は米よりも食物繊維が多く、今日のようにスープに加えると、手軽に食物繊維がとれて、腸内環境の改善にもつながります。</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">☆ ビビンバ ☆</p>  <p>「ビビンバ」とは、ご飯の上に野菜や山菜のナムルを彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ビビンバ」のビビンは「混ぜ」、パッ（パツ）は「ご飯」を意味します。ご飯に盛り付けられた具を、スプーンでよくかき混ぜて食べます。肉炒めとナムルをご飯にのせてスプーンでかき混ぜながら食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">☆ 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、元の場所に向きをそろえて、きれいに片づけるようにしましょう。</p> 