

給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
<p>5月5日は「こどもの日」</p> <p>こどもの日は、別名「端午の節句」と呼ばれています。奈良時代に日本に伝わり、江戸時代に男の子の健やかな成長と幸せを祈る行事として、武家を中心に広まりました。</p> <p>○五月人形・・・古来より子どもの成長を祈り、魔除けや子孫繁栄などの思いが込められています</p> <p>○鯉のぼり・・・中国故事の「鯉の滝登り」が由来とされ、鯉は出世と子どもの成長を願う意味で飾られています</p> <p>○しょうぶ湯・・・中国では、6月の雨季になると流行る疫病などの厄災から逃れるため、香りの強いしょうぶをお風呂に入れ「しょうぶ湯」に浸かる風習が生まれました。それにちなんで、こどもの無病息災や成長を祈る意味合いで日本でもしょうぶ湯に浸かるようになったと言われています</p> <p>○かしわ餅・・・かしわの木の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないので、子孫繁栄を願って食べられています</p>				<p>1</p> <p>かつおは、旬が年に2回あります。春の初がかつおは、脂が少ないためさっぱりとした味わいで、秋の戻りがかつおは脂が乗っているので、しっかりとした味になります。</p>
			7	8
			<p>白身魚フライは、タラを使用して作られています。タラはフライにするとフワフワとした食感でとても美味しくなります。たんぱくな味わいなので、タルタルソースとよく合います。</p>	<p>銚子市はキャベツの大産地です。今の時期の春キャベツは、甘味があってみずみずしいのが特徴です。今日は、春キャベツの甘味が感じられる、美味しいみそ汁です。</p>
11	12	13	14	15
<p>マーボー豆腐は、野菜をみじん切りにして、苦手な人でも食べやすいように工夫して作っています。</p>	<p>煮物のじゃが芋は、一つ一ついねいに切っています。そうすることで、じゃが芋が大きめに切れ、大釜で大量に加熱しても形が保たれ、美味しく仕上げることが出来ます。</p>	<p>さばは、銚子漁港でも水揚げされる青魚です。しかし、近年は水温や気候の変化など様々な要因で、年々水揚げ量が減っている貴重な魚のひとつです。</p>	<p>スペイン風オムレツは、卵生地じゃが芋や玉葱、チーズやベーコンを入れて焼いたものです。そのまま食べても、パンと一緒に食べても美味しいですよ。</p>	<p>鶏肉のマリネは、何十年前からある、銚子市の給食の人気メニューです。レシピは、市のHPでも公開していますよ♪家庭でも作ってみて下さいね。</p>
18	19	20	21	22
<p>わかめなどの海藻類には、ミネラルや食物繊維が含まれています。これらは、成長期の皆さんには、欠かすことが出来ない栄養素です。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。</p>	<p>かにかまは、魚のすり身に、調味料やかにのエキスを加えて作られています。海外では、「SURIMI」として親しまれています。</p>	<p>つみれ汁は、千葉県郷土料理のひとつで、いわしやさばなどの青魚から作られています。いわしなどの青魚には、頭の働きをよくするDHAが豊富に含まれています。</p>	<p>ミネストローネは、「具沢山のスープ」という意味で、イタリアの家庭調理のひとつです。具沢山にすることで、具材から甘味やうま味が出て、美味しいスープが出来上がります。</p>	<p>さわらは、漢字で魚偏に春(鱸)と書くように、春を告げる魚です。たんぱくな味わいなので、西京焼きのように、コクとうま味のあるみそに漬けて、加工されることが多い魚です。</p>
25	26	27	28	29
<p>マーボー春雨は、ご飯ともよく合う副菜です。マーボ豆腐とは、調味料も変えているので、また違う味わいが楽しめます。</p>	<p>白いんげん豆入りポテトサラダは、白いんげん豆のペーストを使用しています。くせが無く、味もあまりないので、ポテトサラダに混ぜても違和感なく食べる事ができ、食物繊維も摂れます。</p>	<p>いわしは、銚子漁港でも多く水揚げされる魚です。これから水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって美味しいいわしです。</p>	<p>チキンカレーチーズ焼きは、給食センターで手作りしています。カレーのスパイシーな風味が、食欲をそそります。</p>	<p>もずくは、主に沖縄県で養殖されている海藻の一種です。味にくせがないので、今日のかき玉汁の様に汁物にしてもよく合います。</p>