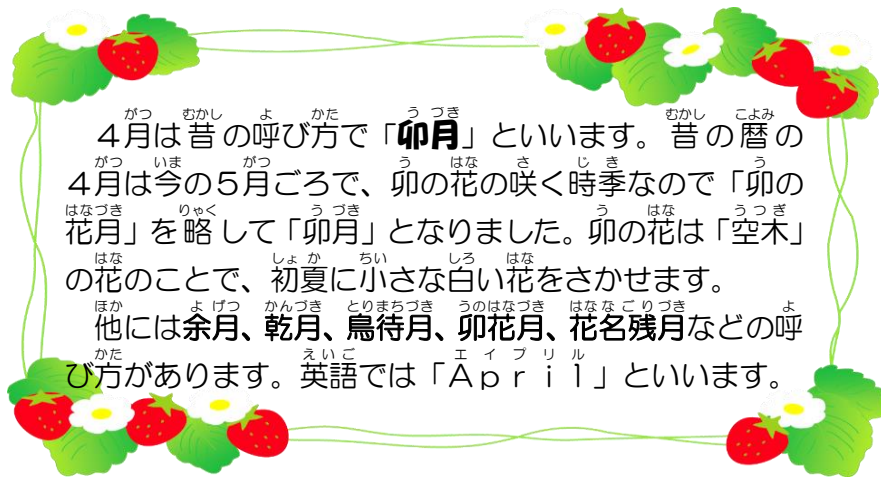




4月は昔の呼び方で「卯月」といいます。昔の暦の4月は今の5月ごろで、卯の花の咲く時季なので「卯の花月」を略して「卯月」となりました。卯の花は「空木」の花のことで、初夏に小さな白い花をさかせます。他には余月、乾月、鳥待月、卯花月、花名残月などの呼び方があります。英語では「April」といいます。

8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューを出します。

今月18日の歯の日には

- *麦ごはん
- *ささみのレモンソース
- *茎若布のきんぴら
- *切干大根のスープ



食べ物の中の歯ごたえを楽しみながら、いつもより5回多くかむことを意識して食べましょう。

花見ずし (15日)



鮭フレークのピンクと炒り卵の黄色が春らしいお花見をイメージしたおすしで、入学や進級をお祝いします。この頃にはもう桜も散ってしまっていると思いますが、いろいろな春の花を思いながら食べてください。

いちご (15日)



いちごは、春が旬です。

いちごは、赤い実の部分がいちごの果実のように思っていますが、実は果実ではなく花の付け根の部分が大きくなったものです。本当の果実はどこかということ、表面の白いごまのようなつぶつぶの部分が実にあたります。種はさらにその中にあります。

いちごの栄養はなんといってもビタミンCが多いことです。1日に必要なビタミンCは5・6個食べるととれます。

おいしい春キャベツ

キャベツは人の頭の形に似ているので「大頭」という意味の英語の「キャベジ」がなまってついた名前なのです。

春キャベツはほんのり甘くて歯ざわりがよいのが特徴です。葉っぱは冬のものより軟らかいし、葉の巻き方もふんわりとしています。

キャベツはビタミンCをたくさん含んでいます。それと同時に、ビタミンUという胃の粘膜を修復してくれる成分も含まれています。薬の「キャベジン」もここからきています。

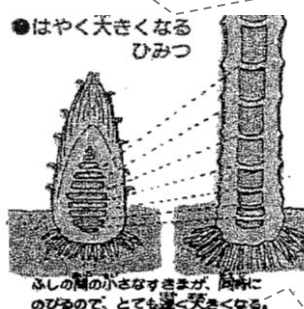
給食には、サワラと春キャベツのホイル焼き、春キャベツのスープで出できます。



春キャベツ

たけのこ = 筍

春が旬のたけのこは、イネ科の植物です。たけのこの成長は猛烈に早く、1日で1m以上も伸びることがあります。漢字の筍という字も、一旬(10日)で成長しきってしまうところからきています。1mも伸びる秘密は、節にあります。たけのこの節と節の間のすき間が同時に伸びるので、すごいスピードで伸びることができるのだそうです。



おいしい時は?

採れたてのたけのこは春にしか味わえません。採って時間がたつとえぐみが増えてくるので、掘ったらできるだけ早くゆでてアク抜きをします。

栄養は?

体の調子を整えてくれる筍は、食物繊維もたっぷりです。水煮のたけのこについている白い粉のようなものはチロシンというもので、脳の働きを高める効果があるといわれています。

旬のたけのこを使ったメニューは、たけのこごはんやたけのこバーグ、たけのこのかき揚げで給食に出できます。



世界の料理



25日(金) 中国

今年度も引き続き、海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。

今月は中国料理のマーボー豆腐・マラーカオです。マーボー豆腐は中華料理(四川料理)の一つで、マラーカオは、中華風蒸しパンのことです。サラダには中国が発祥の春雨を入れます。給食では、たびたび出てくる献立ですが、今月は隣の国の中国を意識して食べてみてください。

毎月19日はたんご・食の日

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。

今月は19日に実施します。献立は

- *特別栽培米ごはん
- *サワラと春キャベツのバター焼き
- *ほうれんそうの磯香あえ
- *生若布のすまし汁
- *牛乳

今月の「たんご・食の日」の旬の食材は、特別栽培米、サワラ、キャベツ、生わかめ、牛乳です。

特別栽培米

今年度も毎月19日「たんご・食の日」を中心に、給食で「特別栽培米」を利用する取組を行っています。

特別栽培米とは、米の栽培の際に使用される農薬や化学肥料の量を京都府の基準の5割以下で栽培した米のことです。今年度もあみのちようしんじょううめだよしやすさいばいこめこんねんと網野町新庄の梅田佳泰さんが栽培されたお米を1年間納入していただく予定になっています。