

11月

11月は昔の呼び方で「霜月」といいます。文字通り寒くなって霜が降りる月という意味です。

他には 霜降月、雪待月、雪見月、神楽月、仲冬などの呼び方があります。英語では「November」といいます。

菊花ごはん (4日)

秋に咲く菊の花をイメージしたごはんです。黄色い卵を菊の花に、緑のほうれんそうを菊の葉っぱに見立てています。にんじんや鶏肉は、まわりの木々の紅葉した葉っぱを表しています。紅葉した中に菊が咲いているようなごはんに見えますか？



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「1・1・8」を並べて「いい歯」と読むので「いい歯の日」です。「いい歯の日」にあわせて、8日にはよくかんで食べるメニューの「麦ごはん」、「ごぼうのかみかみつくね」、切干大根を使った「はりはり漬け」、「こまつなのみそ汁」を入れました。

よくかむと、だ液がたくさん出てきます。このだ液には、口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎などの予防につながり、健康な歯を保つことができます。また、よくかんで食べることは食べすぎを防ぐこともできます。かむことを意識して食べましょう。

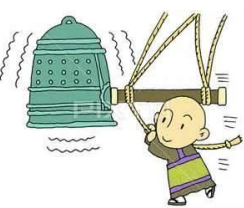


けんちん煮・みそけんちん汁

10日にけんちん煮を、18日にみそけんちん汁を出します。このけんちん煮やけんちん汁はたっぷりの野菜に豆腐をくずして入れて作る料理で、鎌倉にある建長寺が発祥といわれています。豆腐と野菜を加えた汁物料理が評判となり「建長寺汁」と呼ばれていたのが「けんちん汁」になったとされています。こんな話があります。



昔、小坊主さんが食事の用意のために豆腐を運んでいたら、あやまって落とすしてしまい、くずれてしまいました。悲しそうな顔をしているのを見て和尚さんが「気にしないで」と、そのくずれた豆腐を使って汁にしたのが初めとされています。そんなやさしい気持ちの中で生まれた料理なのでしょう。



冬に美味しい大根

これから寒くなると、給食でも大根は大根おろしや豚肉との旨煮など、いろいろな料理として出できます。大根は和風の料理によく合うので、日本原産のようですが、原産地はアジアの西から地中海の東の地域だそうです。古代エジプトでピラミッド建設をしていた人たちが大根を食べていたという記録が残っているそうです。日本では煮物などの温かい料理で食べられますが、暑いエジプトではどのような料理で食べられていたのでしょうか？

大根は白い根っこの部分をよく料理に使いますが、葉っぱも使うとビタミンAなどの栄養もとれ、鼻やのどの粘膜を強くし、これからの風邪の予防にもなります。

世界の料理



15日(火) カナダ

今月の世界の料理はカナダのメニューです。「白身魚のフライ オーロラソースかけ」と「ピースープ」を実施します。

「白身魚のフライ オーロラソースかけ」はカナダで魚のフライに、カナダで見られるオーロラをイメージしたソースをかけます。このソースはマヨネーズとケチャップで作ります。

もう1つのピースープは、スピリットピーという黄色のえんどう豆を煮込んだとろみのあるスープです。給食では、この豆の代わりに同じえんどう豆であるグリーンピースを使用しています。

11月18日は まるごと京丹後食育の日

地元でとれる旬の食材や、おいしい食材に恵まれた丹後の良さを知ってもらいたいという生産者の方の願いから始まった取り組みです。京丹後市内の学校給食で、次の献立を実施します。

- *古代米ごはん(特別栽培米の新米)
- *キスとさつまいもの天ぷら
- *うの花炒り煮
- *みそけんちん汁
- *新興梨(17日に出荷)
- *牛乳



今回は、峰山町や弥栄町で作られている古代米の赤米を入れたごはんを古代米ごはんとして炊きます。炊き上がったごはんは赤い色がつき、まるで赤飯のようなごはんになります。

中華風炊き込みごはん (17日)

中華風炊き込みごはんには里芋が入っています。里芋はお米を食べ始めていた昔より前から食べられていたそうです。

このごはんは、里芋と焼き豚とオイスターソース、中華スープの素、砂糖、しょうゆと一緒に炊き込みます。里芋の煮物は苦手という人もあると思います。中華風炊き込みごはんはおいしいと人気があります。



11月24日は「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食は世界に誇れる食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込んだ日本の和食が今、世界から注目を集めています。そんな伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さや継承について考える日としています。

給食でも、その日はだしを意識して、五目ごはん、豆腐のすまし汁のメニューとしています。

10日には根っこをけんちん煮に、葉を菜飯に使った給食を出します。

