



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。

はなみずし 花見寿司 (12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寿司で、入学や進級をお祝いします。いろいろな春の花を思いながら食べてくださいね。

いちご (12日)



いちごの本来の旬は春(3月~5月)です。赤い実の部分がいちごの果実のように思っている人も多いかもしれませんが、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。本当の果実がどこかという、表面の白いごまのようなつづつづの部分です。種は、さらにその中にあります。

いちごの栄養はなんとといってもビタミンCが多いことで、5、6個食べると1日に必要なビタミンCがとれるほどです。

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やカルシウムたっぷりのメニューを出します。今月18日の歯の日は、...

- * 麦ごはん (特別栽培米)
- * ささみのレモンソース和え
- * ジャがいものシャキシャキサラダ
- * 切干大根のスープ



かむとよいことがたくさんあります。しっかりかむとあごが鍛えられ、歯並びがよくなります。また、かむことで唾液がたくさん出て、虫歯を防いでくれます。わたしたちは今ある永久歯をあと何十年も使っていかなければいけません。いろいろな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。

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。

- * 特別栽培米ごはん
 - * サワラとキャベツのバター焼き
 - * 卵入りおひたし * 生わかめのすまし汁 * 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、牛乳の予定です。

とくべつさいばいまい 特別栽培米 (15日~19日)

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”を利用する取り組みを行います。

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。

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柔らかく、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。

給食でも、スープや和え物など様々な料理で味わいます。

たけのこ=筍



たけのこはもともと成長が早いのですが、「雨後のたけのこ」というように、雨が降った後はさらに成長が早くなります。1日に1m以上も伸びることもあります。年間で最低600~1000mmの雨が降る所がたけのこの成長によく、日本では京都府や福岡県、鹿児島県などでおいしいたけのこがとれます。

たけのこをゆでて割ると、白いつづつづが見えることがあります。これは異物ではなく、アミノ酸の一種で“チロシン”という成分です。疲れをとったり、脳の働きをよくしたりしてくれます。給食では、たけのこごはん、たけのこバーグ、たけのこのかき揚げに地元産を使用する予定です。



せかいりょうり 世界の料理

25日(木) アメリカ合衆国

今年度も引き続き、5のつく日に海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。今月の国は、アメリカ合衆国です。

チリコンカン、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉や玉ねぎ、豆やトマトを煮込んだ料理です。そこに入れるのはとうがらし。“チリ”は“とうがらし”という意味です。少しピリッと辛い味に仕上げます。

ハッシュドポテトやハッシュドビーフなどの「ハッシュ(hash)」には、肉などを細かく切る、切り刻むという意味があります。ハッシュドポテトはその名の通り、じゃがいもを細かく切って油で揚げたものです。「ハッシュブラウン」とも呼ばれます。味つけはシンプルに、塩、こしょう、ガーリックパウダーです。