

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、霜見月、神楽月、神帰月、雪待月、仲冬などの呼び方があります。英語では「November」です。



世界の料理

5日 タイ王国



毎月5のつく日は「世界の料理」。今月はタイ王国です。

*カオマンガイ

「カオ」はごはん、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉を意味します。鶏肉を茹でてとったスープで炊いたごはんの上に、茹でた鶏肉のぶつ切りをのせ、あっさりとしたソースをかけたごはん料理です。タイだけでなく、香港やマレーシア、シンガポールなどでも食べられている、東南アジアの料理のひとつです。

*ゲーンチュートタオフー

「ゲーン」はスープ、「チュート」は薄味、「タオフー」は豆腐という意味で、鶏肉の団子と豆腐が入ったスープです。鶏肉団子とスープの味つけにはナンプラーを使います。ナンプラーは、魚を塩に漬込んで発酵させた調味料で、タイの代表的な調味料です。日本では「魚醤」といわれます。

世界の味、初めての味を楽しみましょう♪

菊花ごはん (6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、緑色のほうれん草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雰囲気が出るように作ります。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「1・1・8」を「いい歯」と読んで「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ね」、切干大根を使った「骨太サラダ」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。

かむことを意識して食べてみましょう。



11月19日は・・・

まるごと京丹後食育の日！

毎年11月に京丹後市の小中学校では、京丹後市で収穫された旬の食材をたくさん取り入れた、「まるごと京丹後食育の日」の取組を実施しています。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組で、今年で14年目です。地元の生産者の方たちのこだわりや苦労に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。

- *古代米寿司（特別栽培米）
- *いちがお牛のすき焼き風煮
- *ほうれん草とキャベツのごま和え
- *王秋梨
- *牛乳



今年収穫されたばかりの新米や古代米を使った古代米寿司、いちがお牛を使ったすき焼き風煮など、楽しみにしててくださいね♪

11月24日は「和食の日」

11月24日は「11（いい）24（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。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は、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。給食では、22日に和食とだしを意識した以下の献立を出します。

- *きのこごはん
- *高野豆腐の含め煮
- *かきたま汁

冬においしい大根

これから寒くなると、給食でも大根おろしや大根と豚肉のうま煮など、いろいろな料理として大根が登場します。大根は和風の料理によく合うので、日本原産のように思いがちですが、原産地はアジアの西から地中海の東の地域です。古代エジプトでピラミッド建設をしていた人たちも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、葉っぱまで使うとビタミン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よ。

