

4月

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咲かせます。

他には初夏、植月、乾月、鳥待月、花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 (11日)



サケフレークのピンク色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浮かべながら食べてくださいね。

いちご (11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だと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ところ、表面の白いごまのようなつぶつぶの部分です。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。

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17日に実施します。

- *ごはん (特別栽培米)
- *サワラと春キャベツのバター焼き
- *きのこ小松菜の炒め物
- *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、春キャベツ、木綿豆腐、牛乳の予定です。



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ようです。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。

給食ではバター焼きやスープなど、様々な料理で味わいます。



世界の料理



25日 (金) 中華人民共和国

今年度も引き続き、毎月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。世界の国々の料理を知り、味わうことを通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと思っています。

4月は中国料理の「マーボー豆腐」「マーラーカオ」です。マーボー豆腐は中華料理(四川料理)のひとつで、トウバンジャンが入ったピリ辛の料理です。マーラーカオは、しっとりふわふわでコクのある甘味が特徴の中華風蒸しパンのことで



たけのこ = 筍 (22日、24日)



たけのこは竹の子ともで、土の中に張り巡らされた地下茎から伸びてきた竹の芽の、頭を外に出しかけたところを掘って食べています。

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1 m以上も伸びることもあります。年間最低600~1000 mm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。

ゆでて割ると、白いつぶつぶ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。4月の給食では、「たけのこのかき揚げ」「たけのこごはん」に地元産を使用する予定です。



8のつく日は「歯の日」!

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口をつくるかみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューを出します。今月28日の歯の日は・・・

- *麦ごはん (特別栽培米)
- *豚肉のかりんと揚げ
- *茎わかめのきんぴら
- *切干大根のみそ汁
- *牛乳



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、歯並びがよくなったり、だ液がたくさん出て虫歯を防いでくれたりします。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。