

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、卯の花の咲く時期なので「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。

他には夏初月、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。

たけのこ (22日、24日)



たけのこは“竹”の子どもで、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、「雨後のたけのこ」という言葉があるように、雨が降った後に成長が早くなり、1日に1m以上も伸びることもあります。年間で600~1000mmの雨が降る地域がたけのこの成長によく、みなさんの住む京都府、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、旬のたけのこをみなさんが大好きな「かき揚げ」や「お寿司」に入れていただきます。シャキッとした食感や、独特の風味を感じながら、味わって食べてください。



いちご (24日)



いちごの本来の旬は春(3月~5月)です。赤いみ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。本当の果実は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。

いちごには、ビタミンCという栄養素が多く含まれています。ビタミンCは肌をきれいにしたり、風邪を予防したりしてくれる栄養素です。

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
- * イカのチリソース
- * もやしのナムル
- * ワンタンスープ
- * 牛乳



今月は、「麦」と「イカ」がかみごたえのある食品です。

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。

世界の料理

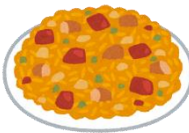


15日(水) アメリカ合衆国

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月はアメリカ合衆国の料理を紹介します。「ジャンバラヤ」はアメリカ南部のルイジアナ州で、庶民の味として食べられている郷土料理です。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りの時など、大勢の人が集まる時にもよく出されている料理です。

地域によって作り方は異なりますが、炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、混ぜごはんのような料理です。



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。給食を通じて、丹後の食文化に親しみましょう。

今月は16日に実施します。

- * ごはん(特別栽培米)
- * サワラのみそマヨ焼き
- * 春キャベツの煮びたし
- * 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、春キャベツ、水菜、生わかめ、牛乳の予定です。

おいしい春キャベツ



キャベツは、丸くて人の頭の形に似ているので、「大きな頭」という意味の「caboche」という言葉がなまっていた名前のようなです。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、葉の巻き方もふわわりとしています。

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。

給食では煮びたしやみそ汁など、様々な料理で味わいます。