



# ひとくちメモ

2024年5月  
川内学校給食センター

## キャベツ（あさりのスパゲティ）[A: 7日 B: 2日]

キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパ生まれのケールが祖先です。今では、1年中食卓に届けられるよう南から北へ、平地から高原への産地リレーが行われています。これる時期によって歯ごたえや味に特徴があります。この時期同じように旬をむかえる「あさり」といっしょにスパゲティに入れました。



## ごぼう（ひじききんぴら）[A: 8日 B: 9日]

ごぼうが日本に入ってきたのは縄文時代や平安時代など諸説あります。ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきましたが、食用の作物として栽培してきたのは日本だけです。台湾や朝鮮半島などで食用にされているものは日本人が伝えたと言われています。初夏は『夏ごぼう』とも呼ばれる新ごぼうの旬で、柔らかく香りがよいのでまた違う味わいが楽しめます。



「きんぴら」は江戸時代の初期に流行した人形淨瑠璃のひとつ「金平淨瑠璃」の主人公である坂田金平の名前からとったものです。ごぼうは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれているので、整腸作用や便秘改善の効果が期待できます。

## だし（カレーうどん）[A: 13日 B: 10日]



川内学校給食センターのうどんは、だし昆布とかつお節でしっかりとだしをとっています。だしは日本独特のもので、日本料理には欠かせないものです。だしにはいくつかの種類がありますが、だしがもっている「うま味」は、世界中で「umami」といわれ、うま味成分は昆布やかつお節以外の食品にも含まれています。うどんは川内センターでも人気の献立です。うま味たっぷりのカレーうどんを味わってください。

## さつませんだい食育の日

### 薩摩川内米ごはん・きびなごのニラだれ [A: 16日 B: 17日]

ごはんは、薩摩川内市の水や空気の中で大切に育てられたお米を使用しています。薩摩川内市では、「あゆ」と「きびなご」が市魚になっています。きびなごは、体側に美しい銀色と青の帯をもつ小さな魚で、産卵期である春先に多く獲れることから、昔はかつおやたいの一本釣りのエサとして、利用されていました。DHAやEPAなどの体によい働きをする油を多く含みます。これから旬を迎えるニラのタレをからめました。



## 世界の味を給食で

～2024パリ オリンピック・パラリンピック～

スペイン



## トマトスープ・スペニッシュオムレツ [A: 21日 B: 20日]

スペインは正式にはスペイン王国と言います。ヨーロッパのイベリア半島に位置し、西はポルトガル、北東はフランスに隣接しています。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋でとれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。主食はパンですが、パエリアをはじめ、米料理もよく食べられます。食事のとり方にも特徴があり、昼食は午後2時から、夕食は夜9時以降と遅く、朝・昼・夕の3食の間に軽食をとる習慣があります。また、1日の食事のうちメインとなるのが昼食で、昼寝を意味する「シエスタ」という長い休憩をとります。世界的に有名なのが、トマトを投げ合うお祭り「トマティーナ」です。お祭りで使われる多くのトマトを使ったスープとスペイン風オムレツという意味のスペニッシュオムレツを組み合わせました。スペニッシュオムレツは、ジャガイモやチーズなどを混ぜ込んで、フライパンで焼いたスペインの家庭料理です。



## グリンピース（チキンカレー）[A: 22日 B: 23日]

グリンピース（実えんどう）は、未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分のことをいいます。冷凍品や缶詰は1年中ありますが、本当の旬は春から初夏にかけてです。新鮮なグリンピースは甘く風味もよいので、豆ごはんや卵とにすると彩りも鮮やかでおいしくいただけます。今回は、残念ながら冷凍のものをチキンカレーに使用しました。にがてな人も多いですが、旬のものを食べると味の違いを感じられて好きになれるかもしれません。



## こんにゃく（たけのこと豚肉のみそ煮）[A: 28日] [B: 29日]

5月29日は「こんにゃくの日」です。そこで“酢でもこんにゃくでも”ということわざをご存じですか？どうやっても手に負えないことのたとえで、「煮ても焼いても」と同じ意味です。こんにゃくは食物繊維が多く、どんな食べものとも相性がいいものです。また調味料の酢は、これから夏にかけてよく「酢の物」が作られるように、疲れをとるさわやかな酢の味は多くの人に好まれます。このことから、これらを使ってもおいしく食べられない、どうにも手の打ちようがないことを、このことわざはいっています。給食では、いろいろなこんにゃくを使っています。日本ならではのことわざにもいろいろな食べものが出てくるので調べてみましょう。