



ひとくち×モ

2024年 7月
川内学校給食センター

かいのこ汁【A：1日 B：2日】



鹿児島のお盆料理の一つである「かいのこ汁」。「かいのこ」の由来は「粥の子」がなまったものです。お粥の添え物を「粥の子」と言い、お粥のおかずとして食べるものになります。お盆料理は、動物性の食品は使用せず植物性の食品で作る料理になります。和食に欠かせない「だし」ですが、かいのこ汁は動物性のだしを使用せずに、大豆、昆布、ごぼう、油揚げなどの植物性の食品の風味がだしの役割を果たしています。給食では、いりこだしと鶏肉を加えて、栄養と風味を補っています。

たなばたこんだて
七夕献立【A：3日 B：4日】



7月7日の夜、天の川にさえぎられた牽牛星と織姫星が1年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説と、日本古来の棚機津女の信仰が結びついた七夕。SNSでいつでもながることのできる現代にはない、江戸時代から続く神秘的な行事です。五色の短冊に願い事を書いたり、魔よけの吹き流しなどの飾りを笹竹につるし、星に願いを祈ります。日本では、古くからこの時期に麦の収穫に感謝する収穫祭をしていたことから、天の川に見立てた「そうめん」を食べるようになりました。

納豆の日：スタミナ納豆【A：9日 B：10日】



7月10日は、語呂合わせで「納豆の日」です。蒸した大豆に納豆菌をつけて、発酵させたものが納豆です。たんぱく質や食物繊維が豊富な大豆を発酵させることで、ビタミンB₂、ビタミンKなどの栄養がさらに増してパワーアップします。「スタミナ納豆」はひきわり納豆に疲労回復効果のある豚肉とにらを加え炒めたスタミナ料理です。納豆の匂いやネバネバが消えて食べやすくなっているので、納豆が苦手な人でもおいしく食べることができます。

鶏飯風どんぶり【A：11日 B：12日】



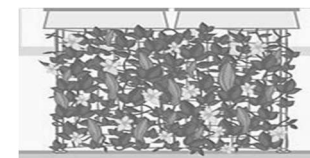
鶏飯は、奄美大島本島北部の笠利に伝わる郷土料理です。鹿児島がまだ島津藩だった藩制時代、笠利の代官所に往来する島津の役人を鶏飯でもてなしました。家庭で放し飼いにしていた地鶏をさばいて、コトコト弱火でスープをとり、身は手でほぐして鶏飯の具にします。温かいご飯にほぐした鶏肉、季節の薬味を添えて熱いスープをたっぷりかけていただきます。スープの美味しさを味わう料理です。学校給食では、スープに具材を入れて給食風にアレンジしています。

世界の味を給食で～2024 パリオリンピック・パラリンピック

フイヤベース、キャロットラペ【A：17日 B：16日】

フランス

第33回夏季オリンピックが7/26～8/11の17日間、第17回パラリンピックが8/28～9/8の12日間にわたってフランスで開催されます。「美食の国」と言われるフランス。給食では、バターロールパン、プロバンス地方でよく食べられているフイヤベース、人参サラダのキャロットラペ、デザートを提供します。フイヤベースは「世界の3大スープ」の一つで、地中海で獲れた新鮮な魚介類と、同じく地中海沿岸で栽培されているスパイスのサフランで煮込んだスープで「煮込み続ける」という意味があります。サフランの香りと華やかな黄色が、食欲をそそります。人参サラダのキャロットラペはフランス家庭料理の定番で、ラペは「すりおろす」という意味です。一足早くフランスの料理を味わってください。



さつまсенだいい食育の日

かつおの腹皮とゴーヤのかば焼き【A：18日 B：19日】

今回、給食で使用するゴーヤは地元で生産されたものです。地元の農産物を子どもたちに食べてもらおうという取り組みで193kgを薩摩川内市から無償提供していただきました。新鮮なゴーヤを素揚げし、揚げたかつおの腹皮をかば焼き風の味付けにしたものです。ゴーヤは正式には「苦瓜」と言い、鹿児島では昔から「にがごい」と呼ばれ、親しまれている夏野菜です。インドネシア原産で、江戸時代初期に中国、沖縄を経て鹿児島に伝わったとされています。現在、中国、フィリピン、ベトナム、タイ、インド、パキスタンなどの国々でも広く利用されています。沖縄、九州南部特有の野菜で昔から、青野菜が乏しい夏の期間の栄養補給源として食べられてきました。食べる以外にも、ゴーヤのツルを窓辺にはわせ「緑のカーテン」として、夏の強い日差しを和らげることができます。葉から出る水分の蒸発で空気の温度を下げることからSDGsにつながる環境にやさしい野菜の一つです。

