

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

れんこんは、穴がたくさんあるところから「見通しが良い」というゲンをかついで、縁起が良いとされる食材です。「蓮」の「根」と書きますが「根」ではなく、「地下茎」といって地中で茎が連なって伸びたものです。長いものでは8mにもなるそうです。れんこんの穴は空気穴です。池や水田などの水の底の地中で育つため、葉から根まで水中を通して空気を送るためにひとつの穴がふさがってもほかの穴で確実に空気を送ることができるようにするために10個以上もあいているのです。

きょうは「節分」です。むかしから、いわしの頭をヒラギの枝にさして玄関に飾って鬼除けにしたり、煎った大豆をまいて鬼退治をしていましたが、最近は大坂の一部の商家での風習だった「恵方巻き」を食べる家庭が増えてきました。きょうは、「手巻きのり」「白ごはん」「焼き肉恵方巻きの具」で「恵方巻き」にして食べましょう。今年の恵方は南南東の方角です。「節分豆」もつけました。豆を食べて鬼を追い払いましょう。

さまざまな料理に使われている「たまねぎ」。わたしたちが食べているのは「葉」の部分です。たまねぎの原産地のイランやパキスタンの山岳地帯で、葉をひろげないことで乾燥から身を守ってきたと考えられています。「たまねぎ」「ねぎ」「にら」「んにく」「らっきょう」どれも同じユリ科の植物で疲労回復や体力をつける働きがあります。古代エジプトではピラミッド建設の労働者にたまねぎやんにくが配給されていたといわれています。

ごぼうは食物繊維を多く含む食品としてよく知られていますが、食物繊維は腸内の環境を整えて便通をよくし、肥満や生活習慣病を防ぐ働きがあります。野菜の摂取量が減っている日本人に不足しがちな成分です。食物繊維には水に溶けるものと水に溶けないものがあり、ほとんどの野菜はおもに水に溶けない食物繊維を含んでいるのですが、ごぼうはどちらも多く含んでいます。きょうは、「アンコール献立」でもいつも上位にあがる、ナッツあげです。

きのこなどの菌類は、木の根っこに生息し、動物や植物を分解する作業によって栄養分をもらい生きています。しかし、一方的に栄養分をもらうのではなく、枯れ葉や落ち葉を分解することで、栄養分のある土を作り、木の成長も助けています。きのこはエネルギー源にはなりませんが、食物繊維が多く含まれるので、お腹の調子をととのえたり、血液をサラサラにするなど、病気を予防する効果があります。

漬物は野菜が不足する冬場に向けて、寒い地域を中心に考え出された野菜の保存方法のひとつです。キムタクごはんは、キムチとたくあんという日韓のお漬物を組み合わせでできた、学校給食発祥の料理です。ごはんと混ぜたときにちょうど良い味になるように濃いめの味付けになっていますので、ごはんと「キムタクごはんの具」をよく混ぜて食べましょう。配膳するときに最初に混ぜ合わせてもよいですね。

なめこは自然のものは主に東北地方で9月から11月にかけて収穫されますが、スーパーなどで購入できるものはほとんどが菌床栽培のものです。

「ハンバーグ」は、むかし「タートル」と呼ばれていたモンゴル帝国の「タルタルステーキ」が、ドイツのハンブルグに伝わり「ハンブルグステーキ」となったといわれています。ドイツからの移民によってアメリカに伝わり、ハンバーガーに発展しました。きょうは鶏肉のハンバーグにてりやきソースがかけられています。ポイルキャベツと一緒にサンドパンにはさんで食べましょう。

けんこきねん 建国記念の日

風邪の予防を!

海藻類にはビタミンやミネラルが豊富です。鉄、マグネシウム、ビタミンA、B群、C、Eなども多く含まれています。強い抗酸化作用を発揮して感染症から守り、抵抗力を高めてくれます。ひじきは100gあたり1400mgものカルシウムを含んでいて、同じ量の牛乳の約12倍にもなります。マグネシウムはアーモンドの約2倍で、1回に食べる量に置き換えても、ミネラルの供給源として重要な食材です。

キャベツは世界最古の野菜のひとつで、ヨーロッパ生まれのケールという野菜が祖先だったそうです。ケールの子孫はコールラビ、ブロッコリー、カリフラワーなどです。長い歴史の中で改良を重ねて、たくさんの野菜を生み出し、食卓を豊かにしてきました。キャベツの栄養成分はビタミン・K、葉酸、食物せんいなどが多く、とくにビタミンCは大きめの葉2枚で一日に必要な量がとれてしまうほどです。ビタミンCは体のものになる「たんぱく質」を作る時に必要で、成長期には欠かせないものです。きょうは、トポキキを入れた韓国風の炒め物にしました。

もやしは、主に豆類を暗い場所で発芽させたもので、発芽によって、豆には無かった栄養素が合成されます。腸内環境を整える食物せんい、糖質をエネルギーに変えるときに欠かせないビタミンB1、DNAの合成に重要な葉酸、鉄の吸収やコラーゲンの合成を助けるビタミンC、疲労回復やスタミナ維持に役立つアスパラギン酸などが多く含まれています。きょうのきゅうりともやしのナムルは、アンコール献立でも人気が高い料理です。

ABCスープは、アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープで、毎年、中学校3年生の皆さんを対象に実施しているアンコール献立の主菜でいつも上位に入っています。今年も祁答院中学校の3年生が、ダントツで1位に選んでくれました。食べるだけでなく、アルファベットを探して、名前や英単語などを作ってみるのも楽しいですよ。

みそは醗酵することで原料の大豆や米には少なかったアミノ酸が生成されます。アミノ酸は私たちが生命を維持するために欠かせない成分ですが、体内では合成されないの食品でとる必要があります。みそは調味料としてだけでなく食品としても重要な役割を担っています。きょうのみそは「大馬越コミュニティ協議会」で作られたみそです。国産原料にこだわって作られています。

マカロニを含むパスタには、さまざまな種類があります。マカロニが発明されるまでは、パスタには「穴」はあいていなかったそうで、また作り方が秘密にされていたので、マカロニにどうやって穴をあけるか、イタリア以外のヨーロッパの国々ではその当時「なぞ」といわれていたそうです。今日のミネストローネには巻貝の形をした「シェルマカロニ」を使用しました。

さば、いわし、きびなごなどの青魚とよばれる魚の脂質にはエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)など、体に良い成分が多く含まれており、健康に役立つ食品として注目されています。DHAは、神経細胞や細胞膜の成分になるので、不足すると記憶力や学習機能の低下につながる可能性があります。ブリ、カンパチも青魚です。

てんのうたんじょうび 天皇誕生日

うどんは、中国から伝わったことはわかっていますが、中国から帰国した僧侶が伝えた説や遣隋使が持ち帰った団子に変化したものなどの説があります。小麦粉と塩だけで作られる麺ですが、日本各地にご当地うどんがあり、香川県の讃岐うどん、秋田県の稲庭うどん、長崎県の五島うどんなどが有名です。きょうは、祁答院中学校で人気第2位のカレーうどんです。

さつまいもは、中南米が原産で、大航海時代にスペインやポルトガルに伝わり、東南アジア、中国、琉球を経て、薩摩藩に伝わり全国に広まりました。やせた土地でもよく育つので、江戸時代以降、何度も日本を食糧難から救ってくれました。最近は、甘みの強いさつまいもが人気ですが、日本では現在40種類以上のさつまいもが栽培されているそうです。「かねんだご汁」は鹿児島県の郷土料理のひとつです。

肉に偏りがちな現代人の、健康のためにも豆類を積極的にとることがすすめられています。豆や豆製品「あわせて」一日に100g以上が理想的とされています。給食の目標は小学生で26g中学生で28gですが、令和元年度の献立で供給できたのは、小学生15.99g、中学生19.32gでまだまだ足りていませんでした。きょうは豆が苦手な人でもたくさん食べられるように、いんげん豆のピューレでポタージュを作りました。