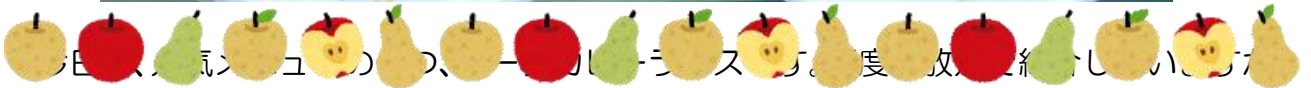


給食通信

11月25日（月曜日）今日の献立は、

『ポークカレーライス ツナサラダ

牛乳 冷凍りんご』です。



八木中と東部中の給食のカレーは、給食室で手作りのルーを作っています。そして味付けの一つに、カレー粉を使っています。今では有名な「カレー粉」ですが、「カレー粉」という名前の香辛料があるわけではありません。カレー粉は、色々な香辛料を混ぜて作られているミックススパイスです。18世紀の後半に、インドに赴任していたイギリス人がイギリスでも簡単にカレーを作れるようにと、持ち帰ったスパイスを混ぜて「カレー粉」を発明したそうです。その後、日本でもカレー粉の研究が始まりました。現在のカレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミンなど、20種類以上の香辛料が使われています。今日のカレーには、カレー粉と同じく、ミックススパイスの一つであるガラムマサラ等も加え、味に深みを加えました。香辛料の香りや風味を味わいながら食べてみてください。

給食通信

11月26日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮
けんちん汁 牛乳』です。



今日は、竹のりの香っかき「ちくわの磯辺揚げ」です。ちくわは魚をすり身にして、棒につけて焼いたもので、かまぼこの原型といわれています。ちくわを漢字で書くと、「竹」にわかかの「輪」と書きます。これは、棒を抜き取った形が、竹の輪に似ていることに由来しています。青森、宮城、愛知、中国地方、四国地方など、日本各地に名産のちくわがあり、今日のように油で揚げる他に、そのまま食べたり、煮たり、焼いたりと色々な調理方法で食べられています。今日は、小麦粉の衣に青のりを混ぜて、ちくわにまぶし、給食室で一つ一つ油でカラッと揚げて作りました。青のりの風味を味わいながら食べましょう。

給食通信

11月27日（水曜日）今日の献立は、

『高菜チャーハン 鱈とれんこんの黒酢炒め

鶏だんごの中華スープ 牛乳 りんご』です。



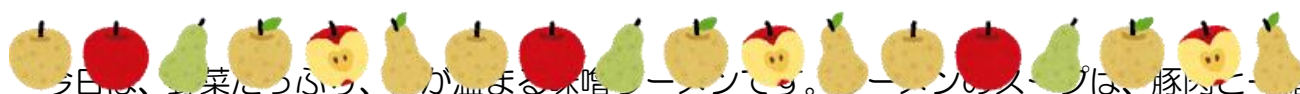
今日は、秋から冬にかけておいしくなる野菜、れんこんを使った黒酢味の炒め物です。れんこんは、漢字で書くと、「蓮」の「根」と書き、その名の通り、美しい蓮の花の根の部分です。れんこんは、泥の中に埋まっているため、収穫はとても大変な作業です。今日はれんこんをいちょう切りにして、油でカリッと揚げました。味付けに黒酢を使ってさっぱりと仕上げました。酢は米やとうもろこし、小麦などの穀物を原料とする穀物酢、米を多く使った米酢、他にりんごなどの果物を使った酢があります。黒酢も米を原料としますが、玄米を使って作られているのが特徴です。さっぱりとした酸味とまろやかな味を味わいながら食べましょう。

給食通信

11月28日（木曜日）今日の献立は、

『味噌ラーメン カシューナッツの揚げ煮

牛乳 フルーツのりんごゼリー和え』です。



今日は、野菜たっぷり、肉が溢れる味噌ラーメンです。ラーメンのスープは、豚肉と一緒ににんにくとしょうがを炒め、人参、にら、長ねぎ、もやし、コーンの5種類の野菜を煮て作っています。豚肉には食べたものを効率良くエネルギーに変える働きをするビタミンB₁、ニラやにんにくには、香りの成分の「アリシン」が含まれています。アリシンは、ビタミンB₁の吸収を助ける働きや、疲労回復や食欲増進の効果があります。11月も終わりに近づき、だんだん気温が低くなって体調を崩しやすい時期でもあります。温かく、栄養たっぷりの食事を食べて、元気に過ごしましょう。

給食通信

11月29日（金曜日）今日の献立は、

『茶飯 おでん からし和え

牛乳 ヨーグルト』です。



今日で11月も終わり、明日から12月、本格的な冬に入ります。今日の給食は、寒い時期に体が温まるおでんです。実はおでんの語源は、味噌田楽などの「田楽」に「お」をつけたことが始まりといわれています。

また、今日はおでんと相性の良いご飯として茶飯にしています。茶飯は、元々奈良のお寺で食べられていた「茶粥」が発祥という説があります。茶粥は、お茶で炊いたご飯に大豆が入っていたそうです。その後、東京のおでん屋でだしやしょうゆを入れて炊いたご飯が提供されるようになってきたといわれています。今日は、醤油とお酒を入れてシンプルに炊いた茶飯です。

だしてじっくりと煮込んだおでんと、茶飯の組み合わせを味わいながら食べましょう。