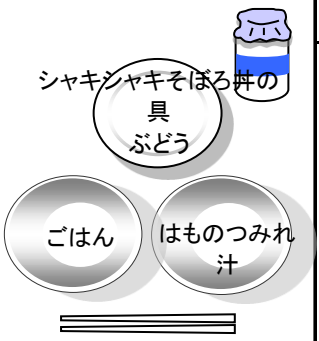
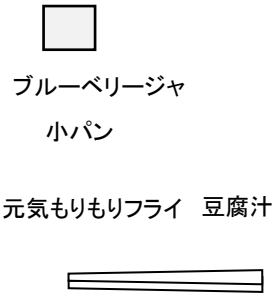
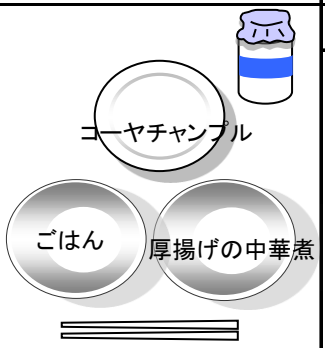
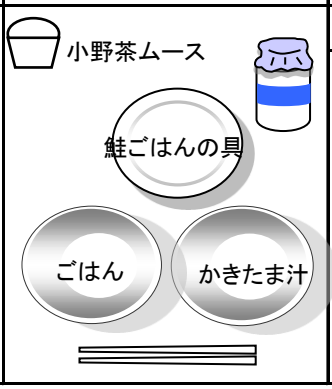
今週の給食　１０月　ちょこっと食育　Ｎｏ．２

8日 月曜日			8日(月)
9日 火曜日		はもについて	9日(火)
10日 水曜日		元気もりもりフライについて	10日(水)
11日 木曜日		コーヤチャンプルについて	11日(木)
12日 金曜日		さけについて	12日(金)

はもについて

今日は、はもについて説明します。はもはウナギのような姿をしており、大きな口にはするどい歯があります。うろこはなく、体の表面がぬるぬるしています。大きなもので2mくらいあります。ハモには、小さな骨がたくさんあり、骨切りをして食べます。はも料理には、揚げ物や焼き物、汁物など、いろいろな料理にむいています。今日は、宇部沖でとれたはもを、おだんごにして、汁の中に入れています。 調理員さんが、1つ1つおだんごに丸めてくださいました。残さずいただきましょう。

元気もりもりフライについて

10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると、眉毛と目に似ていることから、この日が「目の愛護デー」になりました。今日の給食では、目の神経の機能を調節してくれる、「元気もりもりフライ」の中にレバーが入っています。また、視力を回復させてくれるアントシアニンを含む「ブルーベリー」、目の粘膜を健康に保つ「にんじん」が使われています。パソコンやテレビ、ゲームなどで目を使いすぎると、目の疲れの原因となります。目に負担をかけないよう、食事と普段の生活の両方で心がけるようにしましょう。

コーヤチャンプルについて

今日はこーやチャンプルのこーやについて説明します、こーやは、「こうやとうふ」のことをいいます。こうやとうふは、豆腐を一度凍らせて乾燥させたものです。使う時は水でもどしてやわらかくして使います。たんぱく質や脂質に優れた食品です。軽くて持ち運びが便利であるために、戦国時代の食料として利用価値が高かったです。特に、武田信玄は、こおりとうふ作りを奨励し、その名残なのか、現在、長野県、山梨県での生産が多いです。今日は、ゴーヤチャンプル風にして、ゴーヤでなく、こうやとうふを使用しています。

さけについて

今日は、さけごはんの具の鮭について説明します。鮭は、原始人や古代人も多く食べていました。昔は、生で食べていましたが、今は寄生虫がいるので、加熱して食べるようになりました。鮭は川で卵からかえると海を下って成長し、また、生まれた川に帰るという母川回帰という本能をもっています。鮭は平安時代には、現物支給で、給料として支給されていました。「早く鮭がもらえるようになりたい」と思う貴族が多かったということです。鮭は、タンパク質や脂質、ビタミンB1など栄養がたっぷりと含まれています。家庭でも鮭を食べてみるといいですね。