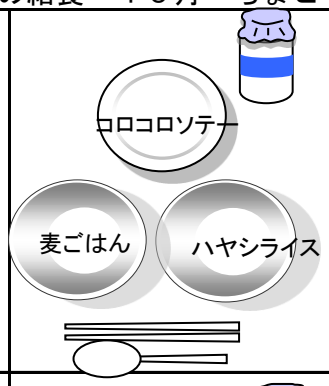
今週の給食　１０月　ちょこっと食育　Ｎｏ．４

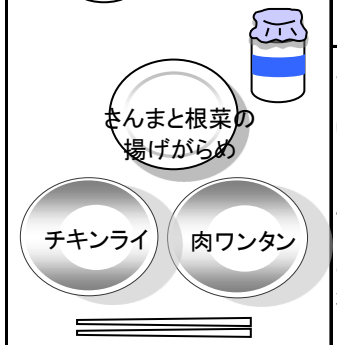
22日 月曜日



ハヤシライスについて　22日(月)

今日はハヤシライスについて説明します。ハヤシライスは、牛肉やたまねぎを薄切りにして煮込んだ料理のことをいいます。ハヤシライスは、もともと日本で出来た料理です。林さんが作った料理であることから、ハヤシライスという説もあれば、ビーフシチューとごはんを混ぜた、まかない料理からできたという説もあります。「はやす」という言葉は、「細かく切る」という意味があり、材料を細かく切った料理なので、ハヤシライスという説もあります。いずれが正しいかはわかりませんが、ごはんと一緒にいただくことは間違いありません。今日はむぎごはんといただきましょう。

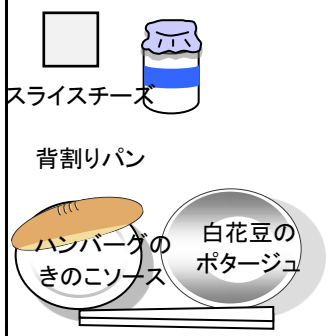
23日 火曜日



さんまについて　23日(火)

今日は、秋の味覚「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青　魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈　硬化などの生活習慣病を　防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を　促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。秋の味覚を味わいましょう。

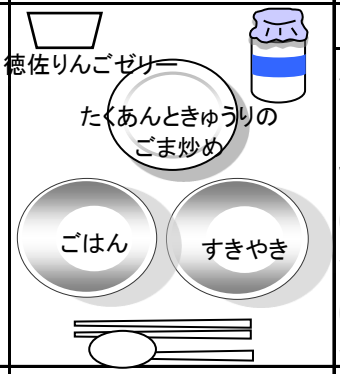
24日 水曜日



白花豆について　24日(水)

今日は白花　豆について説明します。白花　豆は、温食の白いのがこれです。その名前のとおり、白い色をした豆です。主に北海道でよくとれます。白花豆は、あまなっとうや、白あんなどの和菓子の材料としてよく使われます白花　豆はカルシウムが多く、骨や歯をつくる働きがあります。また、食物　繊維も多くふくまれ、おなかの調子をよくする働きがあります。白花　豆は、今日は、その白花　豆をペーストにしたものをスープにいれました。

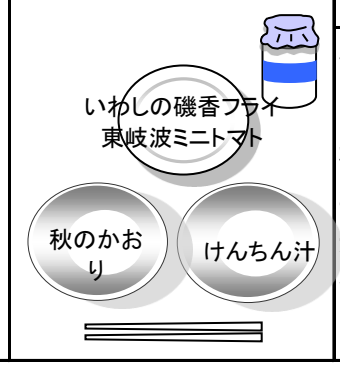
25日 木曜日



すき焼きについて　25日(木)

今日は、すきやきについて説明します。すきやきは、田畑を耕す、鋤という農具の上に、鴨肉や鯨　肉などをのせて焼いて食べたのがはじまりとされます。それが、やがて、薄く切った牛肉に野菜を入れて、しょうゆや砂糖などの調味料で煮込むようになりました。すきやきに卵をつけて食べる家庭があると思います。これは、関西ではじまった食べ方です。ぐつぐつ煮込んだものをそのまま口に入れてはやけどをしてしまうので、卵をつけてほどよい温度にするためだったそうです。すきやきの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすきやきの食べ方はさまざまです。

26日 金曜日



秋のかおりごはんについて　26日(金)

今日は、秋の香りごはんについて説明します。秋が味覚の食べ物の炊き込みごはんです。くり、ごぼう、しいたけ、しめじです。特にくりについて説明します。くりは、石器時代の縄文遺跡から発掘されており、約9千年も前から私たちの生活に深くかかわりがありました現在では、おせちなど行事食や祭事に栗を用い、縁起をかつぐ食べ物として食べられています。くりは、カリウムや食物　繊維、ビタミンCが多く含まれます。くりのビタミンCはでんぷん質に覆われているため、熱による損失が少ないのが特徴です。