



5月

の給食を振り返ってみよう



		1(木) けんちん汁は、神奈川県建長寺で食べられていた精進料理の【けんちょう汁】が、全国に広まったものと言われています。 野菜をこま油で炒め、昆布のだし汁で煮込んで作ります。	2(金) 端午の節句メニュー ドレッシング 柏もちは、米の粉で作ったもちにあんをはさみ、柏の葉でくるんで蒸します。柏の葉は次の若葉が出ない古い葉が落ちないことから、柏もちには「家系が絶えないように」という願いが込められています。	
5(月) こどもの日	6(火) 振替休日	7(水) 泉が丘中全員のカレーを作るために、じゃがいも240個、玉ねぎ150個、にんじん80本、豚肉20kgが必要です。この、とんでもない量をたった11人の調理員さんで作ります。ありがとうございます。	8(木) 実は、今日の桃ゼリーは成長期のみなさんに必要なカルシウムや鉄分がたっぷり入っています。ちなみに、半解凍で提供予定です。冷たくて美味しいとイイナ。『ありがとう、半解凍。』	9(金) スラッビージョーとは、アメリカが発祥の、ミートソースをパンに挟んで食べる料理のことです。この料理は、口からこぼれやすいことから、だらしないという意味のスラッビーと名付けられたそうです。ということで、気を付けて食べてみよう(◎_◎)
12(月) 葛レアチーズ 今日のデザートは、苺風味のミニレアチーズケーキです♡一度食べたらやみつき間違いなし。4種類のかわいい型抜きなので、何が当たるかこれも楽しみ。	13(火) 天井のタレ 天井のタレには、かつお出汁のうま味が詰まっています。天ぷらとご飯にかけて、どんどん食べましょう。ちなみに、田舎汁には、煮干し出汁を使っています。日本食を味わうには、出汁は欠かせないのです。	14(水) 挽肉は、そばろ煮やオムレツなど、料理のうま味の隠し味として、給食でも大活躍です。 そして、今年度2回目の揚げパンは、ココア味です。ここは、食べたくない。	15(木) 中華丼の具 中華丼の目玉は、うすら卵なのではないでしょうか。目玉だけに。当番さんは1人2個ずつを目安に分けてください。中華丼の野菜には、キャベツよりうま味が多い白菜を使う方が美味しくなります。よく噛んで味わって食べましょう。	16(金) 今日の汁物には、とろみをつけています。奈良県の吉野地方が、とろみに使われる【くす】の名産地であることから、くす粉を用いた料理を「吉野汁」と呼ぶのだそうです。
19(月) カムカム豚汁とは、聞きなれないメニューですね。今日は噛むことを意識してもらうために、少し固めの食材(たけのこ・茎わかめ・ごぼう)を入れています。よく噛んで食べると、歯が丈夫になり、むしろ歯予防につながります。	20(火) ドライカレーに豆がたくさん入っている！おお。使用する豆は、レンズ豆とひよこ豆です。どちらも良質なたんぱく質がたっぷり入っています。たんぱく質は、体の組織(筋肉や骨)作りに欠かせない栄養素です。	21(水) 今日のゼリーには、初夏の訪れを告げてくれる青梅を使っています。味は、まさに、梅ジュースです♡海街diaryに登場した、あの梅ジュース(梅酒?)を思い出すなあ。強い日差しから、肌を守ると言われているビタミンCたっぷり。	22(木) 今日のメニューは、宇都宮市の特産品を使った『宮っ子ランチ』です。市内産の食材は、炒め物のトマトとアスパラです。地元で採れた栄養満点な食材をしっかりと食べて、自然の恵みに感謝しましょう。	23(金) 今日の肉じゃがは、色が違う？と思ったらどうか。そうなんです。調味料は塩・砂糖しか使っていないんです。でも、【にんにく】を入れているので、風味とスタミナがつかまります。じゃがいも料理だけど、ご飯に合う！
26(月) コロッケに、ソースがかかるとるやないかい！ 給食は、塩分控えめ、だしや風味を生かすって言われても、コロッケにはソースが欲しい・・・。今日は、そんな熱い要望にお応えします。	27(火) スープの卵をふわトロにする秘訣とは、①沸騰した湯に水溶き片栗粉を入れる。②溶き卵を流し入れる。③少し時間をおいて混ぜるの順番を守ることなのです。料理って奥深いなあ。 ユーリンチーとは、甘酢ねぎソースをかけた唐揚げのこと。神メニューです。	28(水) 今日は、湘南の海沿いにありそうなカフェメニューをイメージしています。広報委員さん、今日はサザンの曲を流してくださいm(_ _)m 湘南ゴールドとは、神奈川県が開発した柑橘類です。上品な甘さや香りが高いのが特徴。相変わらず、おしゃべりな街だぜ。	29(木) 根菜の味噌汁に、なるとが入っています。なるとの渦巻き模様には、「終わらない」「永遠」という縁起の良い意味が込められているそうです。 なるとが料理に入ると、特別感が漂うのは、そんな理由なのかもしれませんね。	30(金) よく汁気を切った豆腐を油で揚げると、厚揚げができます。今日の給食は、そんな厚揚げを辛味噌で調理しています。 そして、みんな大好き韓国のりも出るよ。おかずとご飯をのりで巻いて一緒に食べるのがおすすめです。