

# 10月 きゅうしょくニュース

1日(木) スパゲティ  
スパゲティを茹でる時には塩を振り入れます。湯の中に塩を入れることで、麺にまろやかな塩味がつきます。また、塩を入れることによって、食感もほどよくなるそうですよ。



2日(金) 大根  
スーパーに売られている大根は、葉っぱが切り落とされています。その理由は、葉がついたままだと水分が蒸発してしまい、しなしなの大根になってしまうからです。大根の葉も、みそ汁や炒め物などにして、おいしく食べられますよ。



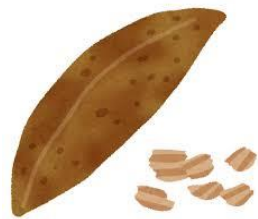
5日(月) みりん  
今日のとりじゃがには、みりんが使われています。何のためにみりんを入れるのかというと、実はみりんには、煮崩れを防いだり、上品な甘さを出したり、てりやきの照りを出したりと、様々な働きがあるのですよ。



6日(火) ワンタン  
ワンタンの皮は、ギョウザの皮よりも、皮が薄いんです。中国では、ギョウザは水餃子で食べるのが一般的なため、もちもちの厚い皮になっているのだそうです。ワンタンの皮でギョウザを作ると、薄くてパリパリのギョウザになりますよ。



7日(水) おかか和え  
かつおには、うま味が含まれています。おかか和えは、かつおの出汁で炊いた野菜に、粉にしたかつおをまぶしています。こうすることで、少ない調味料でも、おいしい味になりますよ。



8日(木) 大豆ミート  
去年から献立表の中に「大豆ミート」という材料がたびたび登場していたことを知っていますか。大豆ミートは、大豆を砕き、肉のような食感にした食べ物です。今日のチリコンカンの中にも大豆ミートが入っています。豆が苦手な人も食べやすいようになっていますよ。



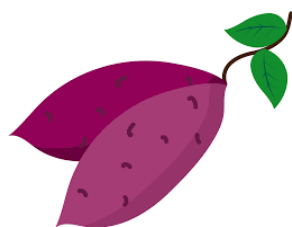
9日(金) 味噌  
みそ汁は、作り立てが一番おいしいと言われています。その理由は、長時間火を入れたり、煮詰めたりすると味噌の風味がとんでしまうからだそうです。一番おみそ汁の香りがたち、おいしく飲める温度は75℃くらいといわれていますよ。



12日(月) トウバンジャン  
今日のマーボー豆腐のように、中国料理で少し辛みを出したいときには、よくトウバンジャンが使われます。トウバンジャンは主にソラマメと唐辛子を材料に作られますよ。



13日(火) さつまいも  
さつまいもは、あまり手をかけなくても育つ作物です。そのため、江戸時代には、食べ物が育たなくて困ったときに、さつまいもが栽培され、人々を飢えから救ったそうですよ。



14日(水) ナムル  
ナムルは、韓国の料理です。ビビンバの具としてごはんの上にものることもあります。給食では、いろんな材料を一緒にまとめて味付けしていますが、本来は、野菜ごとの特徴を生かして味付けするものだそうですよ。



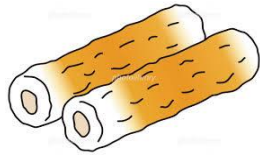
15日(木) 黒糖  
黒糖は、白い砂糖になる前の砂糖です。砂糖は、沖縄県でよく栽培されるサトウキビと、北海道でよく栽培されるテンサイという植物から主に作られますよ。



16日(金) ハヤシライス  
よく、ビーフシチューとハヤシライスの違いを聞かれます。どちらもデミグラスソースで煮るのですが、ビーフシチューはゴロゴロの野菜を煮込んで、ハヤシライスは薄切りの野菜を炒めます。味もハヤシライスの方がトマトの酸味が強めですよ。



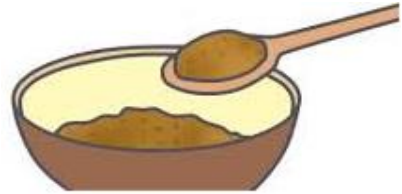
19日(月) 竹輪  
 竹輪やかまぼこは、魚のすり身からできています。すり身にすることで、魚の時にはなかったプリプリとした弾力が生まれます。竹輪やかまぼこには、身が白くて弾力の強いタラや、タイがよく使われますよ。



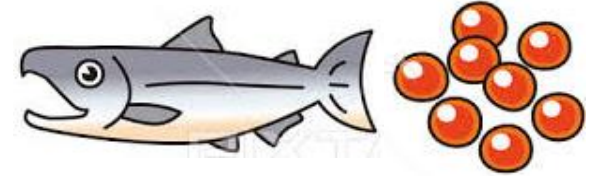
20日(火) サンラータン  
 サンラータンは、酢の酸味とこしょうの辛みがきいたスープです。家で作る時は、酢とこしょうを先に器に入れておいて、後でスープを入れると、より酢とこしょうの味が引き立ちますよ。



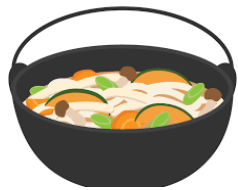
21日(水) すりごま  
 今日のごまあえには、すりごまが使われています。すりごまは、粒のごまをすりつぶしたもののなので、粒のごまに比べて、体の中にゴマの栄養が吸収されやすいと言われていますよ。



22日(木) サケ  
 タラの卵は、タラコです。では、サケの卵はなんでしょう。正解は、イクラです。イクラは、ロシア語で「魚卵」という意味だそうですよ。



23日(金) ほうとう  
 ほうとうは、平べったい麺の料理です。山梨県のほうとうでは、今日のような味噌味で食べ、群馬県のほうとうでは、しょうゆ味で食べます。麺のでんぷんで汁にとろみがつきますよ。



26日(月) 読書週間献立  
 今週は、読書週間献立です。絵本にちなんだ給食が出てきますよ。今日は、「ぼくんちカレーライス」という本を紹介します。カレーを食べたいという気持ちが伝染していくように、教室内でも食べたい気持ちは伝染していきますよ。



27日(火) 乾物  
 今日は、様々な乾物を使ったおかずです。ほしじいたけと、ほしばあたけのように、水を吸うと若返る食べ物がたくさん隠れています。探してみてくださいね。乾物は、「干したから…」という本に詳しく書かれています。各学校の図書館にありますよ。



28日(水) おとうふやさん  
 「おとうふやさん」という本は、男の子が町のおとうふやさんへ見学に行き、豆腐がどのようにして作られているかを知ってお話です。今日の豆腐は、豊能町の山口納豆さんから届いた豆腐です。豊能町の豆腐は、どのように作られているのでしょうか。



29日(木) バーガーボーイ  
 「バーガーボーイ」は、野菜が嫌で、ハンバーガーばかり食べていた子がハンバーガーに変身してしまうお話です。体は食べ物からできているので、もしかしたら同じ食べ物ばかり食べていたら、本当にその食べ物に変身してしまうかもしれませんね。



30日(金) うーやんうどん  
 今日のうどんは、うーやんのうどんを途中まで再現しています。揚げさん、ねぎさんが入ったうどんに、そうめんさんが仲間に入り、めざしさんは出汁に入り、梅干しおばあちゃんも仲間に入ります。梅干しはお好みで、うどんの上に乗せてくださいね。

