

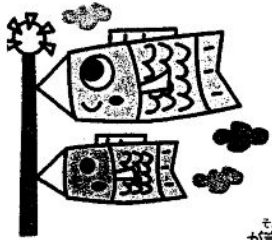
5月 給食たより



平成26年 5月分

新緑が目にあざやかな、さわやかな季節になりました。

さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



保冷剤

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！

手洗い **涼**

ラッキョウ

日本にはいろいろな漬物があり、ラッキョウ漬けもその一つです。ラッキョウの故郷は中国やヒマラヤ地方で、日本には今から

粒がそろってふつくとしている。

葉と根の切り口を見る。成長が早いので、切り口から芽が伸びすぎているものは、身やせしている。

皮をむき続けたら案はどこへ？



甘酢やしょうゆ漬けてサラダやあえ物もおいしいです。

天ぷら

鳥ラッキョウ (沖縄県) エシャロット も仲間

パワー全開!

1200年前には伝わっており、薬として使われていました。ラッキョウは植え付けて2年目から収穫し、ふくらんだ鱗茎という部分を食べます。旬は5~7月です。甘酢漬はカレーライスによく合います。東南アジアでも塩と酢に漬けて、カレーと一緒に食べます。中国では漬物のほかに生で食べられ、台湾では煮物にもします。ラッキョウの強い香りにはんにくやニラと同じ成分（硫化アリル）で、体にいろいろな働きをします。ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や免疫力アップ、

血行を良くして冷え性、動脈硬化などの予防にもなり、食物繊維も多くあります。ただ、食べ過ぎると胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。



ナムル

今や日本ではおなじみの韓国料理・ナムルは、おいしいだけでなく栄養的にもとても優れた料理です。ナムルは食用の葉、草、根などや、それらで作った料理のすべてを言います。もとは朝鮮王朝時代、戦争や飢饉で食料が不足した時に、山野に生えている植物を利用することに始まりました。自生している食用となる800種類ほどの植物を使った調理法は現代の栄養学的にも、とても効果があります。

ナムルは材料に合わせ、塩もみ、ゆでる、炒める、蒸すなどの下ごしらえが欠かせず、包丁を使うと風味が落ちるのでほとんど手で行います。またいろいろな調味料を使い、良くあえなければならぬことから、「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあるほどです。調味料にはねぎ、んにく、ごま油、塩、しょうゆなどを使い、それぞれの薬材が持つ香りを失わないように仕上げなければならぬので、手間のかかる繊細な料理です。

野菜の栄養たっぷり



コンナムル (豆もやしナムル) の作り方

- ①豆もやしは根を取り、塩水でゆでる。
- ②野菜と調味料を手であえる。
- ③ごはんを炊く時に加えると、おいしいコンナムル・パブ (豆もやしごはん) の出来上がり!

気をつけたい 「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。