

11月給食だより

鳥鳥鳥***鳥鳥鳥***鳥鳥鳥鳥鳥鳥

平成26年 11月分

昔はあかきいろいあきあかかん
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。
これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて
体力をつけ、風邪をひかないじょうぶな体

をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。

アボカド

ねっとりとした口当たりで、料理に使われることが多いアボカドは、「森のバター」と呼ばれるほど栄養があり、最近では日本でもおなじみの食べ物です。7000年以上前から栽培されているといわれていますが、記録があるのは約800年前で、インカ帝国の王様の墓から種が見つかっています。その後、アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリアなどに伝わり、日本に入

アボカドではなく、アボカドが正しい名前です。

ワサビより中
ご食の味
トロの味
英語で
「ワニの梨
(alligator pear)」



《見分け方》

- ＜皮＞
- 張りやツヤがあるもの。押したときにグニャッとへこむものは熟しすぎ。
 - 取れていないもの（取れた部分が黒いものは果実が変色していることが多い）。
 - 果皮の間にすき間がないもの。
 - 少し乾いたような感じ。
- ＜色＞
- 数日後に食べる場合は緑色。
 - すぐに食べたい場合は黒みがかったもの。



てきたのは100年ほど前のこととです。今、日本で売られているのはほとんどがメキシコ、ニュージーランドなど外国産で、ごくわずかですが、和歌山県などで作られているものもあります。アボカドは脂肪が多いですが、この脂肪は血液の流れをよくしたり、コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンEなどのビタミン類や、鉄、リンなどのミネラル、体の中の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウム、食物繊維も多い、栄養のバランスがとれた果物です。

《切り方》

- ① たてに包丁を入れ、種に当てる。アボカドを挟むように持ち、片方を手前にひねると2つに分かれる。
 - ②
 - ③ 種に包丁の刃元を刺して取る。
 - ④ 熟している場合は皮は手ではがせる。少し硬い場合はスプーンですくいあげるように。
- レモン汁をかけると変色が抑えられる。

《保存方法》

- 早く熟させたいときは、りんご、バナナ、メロン等と一緒に袋に入れる。
- 冷庫庫で 2~3日
冷凍 保存
- ビニール袋に熟したものは半分に割り、種・皮を取り、レモン汁をからめてラップに包む。自然解凍。



日本の食文化を見直そう

いい 日本食
11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

<p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>