

給食だよ!

えがおのじかん



平成 29 年度 5 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：宮島 ゆき



桜の木々にも緑の葉がつきはじめ、新緑のさわやかな季節になりました。早いもので新学期が始まって1ヶ月がたちます。新しい環境にも慣れてきたことと思います。5月は緊張感がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。1日3回きちんと食事を取り、体調を整えて毎日を元気に過ごしましょう。



4月12日(水) お花見給食

小学校の校庭では、1・2・3と数えられるくらいしか桜が咲きませんでした。一方、中学校では早咲きの桜が満開だったそうです。(いいな...)。しかし天気は、前日の雨から一転し、青空に。小・中学校共に、外にシートを敷いて、あたたかい陽気の中でお弁当を食べることができました。外でみんなで食べる給食は一段とおいしく感じました。



☆ 5月の給食目標 ☆ 『食事の作法を身に付けよう』

☆☆☆ 箸に始まり箸に終わる ☆☆☆

日々何気なく使っている箸にも、歴史と日本の文化が、ぎっしりと詰まっています。日本人は『箸に始まり箸に終わる』と言われるように、生後百日のお食い初めに始まり、毎日の食事、葬儀ではお骨を拾い、お供えの御飯に立てて供養します。日本人にとって美しい箸使いは、大切な食事作法なのです。そして「箸は命の杖」とも言われます。命を支える箸は、命の糧となる食物と私たちをつなぐ重要な役割を果たしています。箸の使い方を見れば、その人が判る、育ちが判るなどと言われます。

この機会にぜひ、『箸文化』について考えてみてくださいね。

My-Hashi

手首から中指までの長さ×1.2

19.5cmのはし

お家で選ぶときのコツ

自分にぴったりのはしを持とう!

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

美しいはしの取り方

みぎて うえ と
右手で上からはしを取る

ひだりて かる みぎて みぎほうこう
左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる

ひだりて
左手をはなす

♪ 夏も近づくと八十八夜 ♪

「夏も近づくと八十八夜♪」ではじまる日本の童謡『茶摘』をみなさん、知っていますか？
寒さがあけて春に入ると『立春』(2月4日頃)から八十八日目にあたる日を、『八十八夜』と呼びます。八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、夏への準備をする縁起のいい日とされてきました。また、この日を過ぎれば気温が上がって気候もよくなるので、茶摘みの開始時期とされています。とくに八十八夜に摘まれた新茶は、不老長寿の縁起物として古くから重宝されてきました。

若くみずみずしい茶葉で入れるお茶は、まるやかで格別のおいしさです。新茶でなくても、お茶は入れ方ひとつで味がずいぶん変わります。

< Let's cook! > ☆ おいしいお茶を入れて、"ホッ"と一息つこう ☆

< 煎茶の入れ方 >

- 湯を沸かし、茶碗や湯冷ましにとって、70度程度まで冷ます。
- 急須に茶葉1人分につきティースプーン1杯(約2g)入れ、①の湯(1人分約150ml)を注いでふたをし、1分蒸らす。
- 濃さが均一になるよう、茶碗に順番に回しつぎする。

< 玉露の入れ方 >

- 湯を沸かし、茶碗や湯冷ましにとって、50度程度まで冷ます。
- 急須に茶葉を1人分につきティースプーン山盛り1杯(約5g)入れ、①の湯(1人分約150ml)を注いでふたをし、2分蒸らす。
- 濃さが均一になるよう、茶碗に順番に回しつぎする。

< ほうじ茶の入れ方 >

- 急須に茶葉を1人分につきティースプーン山盛り1杯(約3g)入れ、沸かした湯(1人分約150ml)を注いでふたをし、30秒蒸らす。
- 濃さが均一になるよう、茶碗に順番に回しつぎする。

※番茶や玄米茶も同じようにして入れる。

☆ いずれも、最後の1滴まで注ぎきることがおいしく入れるポイント



シリーズ 「食のことわざ」 ～ 春夏秋冬 ～

「さんしょうは 小粒でも ぴりりと辛い」

さんしょうの実みは小さいけれど、ピリツとした味あじがすることから、

『からだは小さいが、才能や実力がすぐれていて、あなどれないこと』のたとえ。



「花山椒」の旬：4～5月。黄色い花を吸い物に入れたり、醤油煮にして食す。

「美山椒」の旬：6月。熟していない状態の緑色の実で、最も香りと辛みが強い。

「粉山椒」の旬：秋。実が熟し、割れた皮を粉状にしたもの。ウナギのかば焼きには必需品。

はなざんしょう 花山椒	みざんしょう 美山椒	こなざんしょう 粉山椒

丹波小学校横の登山道脇にも山椒の木がありますが、村内のあちこちにも木があります。ぜひ一度、香りを嗅いでみてください。

給食の思い出

丹波山村の給食の『ビビンパ』といえば、肉そぼろにカレー味のついた『ビビンパ』です。が、昨年度、焼肉屋さんに出てくるようなタレをかけた『ビビンパ』を！と思い、新メニューで登場させました。ところが、タレを運び忘れてしまい、今までと同じように盛り付けて食べてしまった中学校では、「今日のビビンパは、味が薄かったね。(やっ！なかったね。)」と…。一方、職員室で食べられた先生方は、「タレがおいしかったね！」と。卒業生の心残りの一品となってしまった『ビビンパ』…。卒業時に☆スペシャルなタレ☆として、レシピを配布したところ、高校生活最初のお弁当に作ってくださったご家庭がありました♪