

* 給食だより *

2月

大槌町学校給食センター 平成29年2月1日 No.11

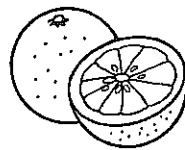


 2月に入り、今年度も残すところわずかとなってきました。寒さもピークを迎える中、体を温かくしてあと2か月を元気に過ごしたいですね。大根や白菜、ほうれん草などの冬野菜やショウガや辛いものなど、食材の工夫で体の内側から温かくするのも効果的です。

今月は、柑橘類、海そうについて紹介します。

冬～春は柑橘類の季節です

みかんやオレンジなどの果物は「柑橘類」といい、冬から春にかけて旬の時期を迎えます。スーパーでもさまざまな種類の柑橘類が並び始めています。日本でよく栽培されている種類なので、食べ比べてみるのもおもしろいですね。



ぽんかん 1～2月が旬。甘みが強く、酸味が少ないので食べやすい。	きんかん 2月が旬。小さいので皮ごと食べることができる。	清見オレンジ 3～4月が旬。デコポンなど様々な品種の親になっている。
いよかん 1～3月が旬。やわらかくジュシー。	デコポン 3～4月が旬。別名「不知火」ハタの出っ張りが特徴。	はっさく 2～4月が旬。さわやかな酸味とほのかな苦みがある。

<給食レシピ紹介>

たらのホイル蒸し

第10回目は、冬が旬のたらのを使ったメニューです

- 材料 (3人分)** たら切身3切、玉ねぎ半個、しめじ50g、えのき30g、アルミホイル、下味(酒大さじ1、塩少々)、みそ大さじ1、砂糖小さじ1、牛乳小さじ1
- 作り方**
- ① たらに下味をつける。玉ねぎは薄切り、しめじとえのきは石づきを取ってほぐしておく。えのきは半分に切る。
 - ② みそ、砂糖、牛乳と、玉ねぎ、しめじ、えのきを混ぜ合わせる。
 - ③ たらの上に②をのせて、アルミホイルで包む。
 - ④ フライパンに水(分量外)と④を入れ、ふたをして15分間蒸して加熱する。

水がホイルの中に入らないように注意してください

海そうハカセになろう!

副菜の人気メニューのひとつに「海そうサラダ」があります。しかし、一方で苦手な食品として海そうを挙げる人も少なくありません。ひとくちに「海そう」といってもさまざまな種類があり、これらのちがいは何かわかりますか? 奥が深い海そうの世界の豆知識で“海そうハカセ”になりましょう!



① 海そうとは?

海そうは漢字で「海藻」や「海草」と書きます。「藻」や「草」の字のとおり、水中に生息する植物の一種です。

大きく「海藻」はおなじみの食用とされる種類、「海草」は花を咲かせる種類と区別されます。また、海藻は海水に生息しますが、河川などの淡水に生息する「淡水藻」もあります。

色は生息する場所の深さ、つまり太陽光の量によって変わります。光がたくさん当たる浅い場所は緑色、光が当たりにくい深い場所になるにつれて褐色、紅色になります。

② 海藻の色

海藻は主に3つの色に分けられます。

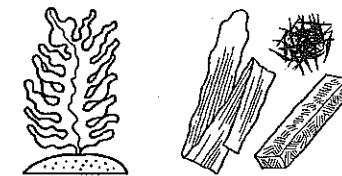
りよくそうい 緑藻類 (緑色)	あおのり、あおさ など
かっそうい 褐藻類 (茶色や黒色)	こんぶ、わかめ、ひじき、もずく など
こうそうい 紅藻類 (赤色)	ふのり、てんぐさ、とさかのり、杉のり など

(給食の海草サラダには、わかめ、とさかのり、杉のりが入っています)

③ 海藻の栄養

海藻は英語で seaweed ですが、別名 sea vegetable (海の野菜) とも言います。野菜と同じように、健康によい栄養素がたくさん含まれます。

- ・ミネラル(無機質)や食物せんいが多い
 …おなかの中をきれいにしたり、生活習慣病(動脈硬化、糖尿病など)を予防したりする
- ・ヨード(ヨウ素) …成長の促進、基礎代謝の促進(※ 過剰摂取には注意)
- ・カロリーが低い
 …ダイエットや食べすぎ防止につながる



④ 海藻を使った郷土料理

- ・千葉県銚子市 → 海藻こんにやく
- ・沖縄県 → クーブイリチー(昆布の炒め物)、クープジュシー(昆布の炊き込みご飯)、海ぶどう
- ・石川県能登半島 → 海藻しゃぶしゃぶ
- ・山形県 → えご