



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<p>「なべおてれ」は笠利の佐仁地方での呼び名で、干しうどんを煮干しのだしとしょうゆで味付けした料理です。名前の由来は、急な来客をもてなすために急いでうどんをゆでているとき、熱々の鍋を火から早くおろして声をかけたことからだそうです。昔から佐仁には耕地が少なく、うどんやそばめはかかせない食材だったと聞きました。他の地域ではあまり食べないホンダワラという海藻も、佐仁では料理法を工夫して保存食にして食べるそうです。奄美はシマごとに少しずつ異なる食文化が伝わっていますね。</p>	<p>イワシは一年を通して獲れる魚です。昔から、臭いはよくないが「七度洗えばタイの味」といわれるほど、味の良いおいしい魚として知られています。イワシには体をつくるたんぱく質のほか、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)という脂質、「発育ビタミン」といわれるビタミンB2(ビーツー)、そして骨ごと食べるカルシウムも豊富に含まれ、骨や歯を丈夫にしてくれます。</p>	<p>秋はいろいろな果物がおいしい季節です。りんごも赤や黄色、たくさんの種類がお店に並んでいます。その中には、皮がピカピカしているものを見かけることがあります。このピカピカの正体は、りんごが自分を守るために出している「ろう物質」です。皮から水分が蒸発して乾燥しないように防いでいます。自然の力はすごいですね。ろう物質は熱すにつれて現れるので、ピカピカりんごは「おいしくなったよ」のサインです。体に良い成分のポリフェノールは皮に多いので、皮ごといただきます。</p>	<p>きょうの鶏のから揚げは、下味にカレー粉と生クリームを使っています。カレーのふるさとといえばインドですが、インドには「カレー粉」はありません。それぞれの家庭で、たくさんのスパイスを混ぜ合わせて作るからです。辛味をつけるトゥガラシやジンジャーなど、味や香りをつけるクミンやコリアンダーなど、色をつけるターメリックやパプリカなど、数十種類のスパイスをあらかじめ混ぜ合わせて製品にした「カレー粉」はイギリスで生まれました。簡単にカレー料理ができて便利です。</p>	<p>10月のミーニシに乗って、サシバが渡ってきました。甲高いきれいな声で鳴きながら、空を優雅に飛んでいますね。ミーニシとは、秋が来て最初に吹く北風のことで、サシバと同じように、ミーニシに誘われて奄美の沿岸に近づくのがシイラです。方言で「ヒュー」、「ヒューユ」、「引きが強いので「マンビキ」とも呼ばれます。きょうはシイラにわかめをのせ、甘酢をかけて蒸しました。</p>
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
<p>きょうは中華風の献立です。中国の料理は大きく分けると、北の北京料理、東の上海料理、南の広東料理、西の四川料理の四つになります。四川料理はトゥガラシやサンショウなどを使い、辛いのが特徴で、麻婆豆腐もその一つです。麻婆豆腐の「麻」は「あばた」のこと、肌にくぼみのある女性が作ったのが始まりといわれます。給食の麻婆豆腐は辛味を抑えています。本場のものも食べてみたいですね。</p>	<p>天ぷらにしてあるマコモはイネ科の植物で、田んぼで育ちます。草丈は2メートルほどになりますが、食べるのは茎の根元、10センチくらいです。皮をつけたまま、直火で焼いてもおいしいですよ。試してみてください。きょうのマコモは、幾里の龍宮さんが皮をいねいにむいて届けてくださいました。大変手間がかかりますが、むいてもらわないと給食センターで料理するのが間に合いません。たくさんの人が仕事をしてくださって給食は出来上がります。感謝していただきます。</p>	<p>チーズはとても古い歴史を持つ食品です。今から4000年ほど前のアラビアの民話に、「砂漠を行く隊商が羊の胃袋で作った水筒に乳を入れ、ラクダの背にくくりつけて1日歩いたら白い固まりができていた。食べてみたらおいしかった。」とチーズの誕生が伝えられています。世界中には1000種類以上あるといわれ、大きくナチュラルチーズとプロセスチーズの二つに分けられます。きょうのチーズは加熱して発酵を止め、成型したプロセスチーズです。</p>	<p>きょうはごはんのみそ汁に魚と野菜の和え物という和食の組み合わせです。小学校の家庭科で1食分の献立を考えると、まずごはんのみそ汁について学習します。これは私たちの食事の基本となるからです。ごはんのみそ汁にたんぱく質主体のおかずと野菜のおかずを組み合わせると栄養バランスが良い献立の完成です。</p>	<p>きょうはハロウィーン。かぼちゃのムースをデザートにつけました。日本でもすっかり定着した感があるこの行事は、もとはケルト人のお盆と正月が混ざったようなものです。古代ケルトでは10月31日は1年の終わりの日、この日の夜は死者の霊が家族を訪ねて来たり、精霊や魔女が出てくると信じられていました。お化けたちにとりつかれないよう、仲間だと思わせるために仮装したのがお祭りの始まりといわれています。</p>

スポーツと食事

スポーツをする人に特別な食事というものはありません。ただ、栄養バランスが良く、エネルギー量が多くなる食事が基本です。その上で目的に合わせて食品を選びます。持久力は長い時間、走ったり泳いだりする力です。エネルギーを体に蓄えるため、エネルギーのもとになる炭水化物や、エネルギーづくりを助けるビタミンB群やビタミンC、貧血を予防する鉄を多く含む食品を組み合わせましょう。筋力・瞬発力は短距離をダッシュしたり、ボールを蹴る、投げるなど瞬間的に発揮する力です。筋肉をつくるたんぱく質やビタミン類、骨を強くするカルシウムを多くとるようにします。たんぱく質を多くとるほど筋肉がつくわけではありません。サプリメント等を使うのではなく、バランスのとれた食事が大切です。

