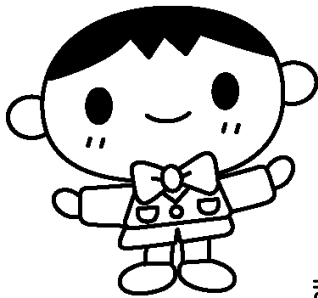




給食便り



1 年も終わりに近づき…



年度末になりました。年度始めは残食が多かったり、食べ慣れないメニューに苦戦していましたが、最近はおかわりがもっとほしかった！という日もあります。子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長したことを嬉しく思います。これからの成長も楽しみです。





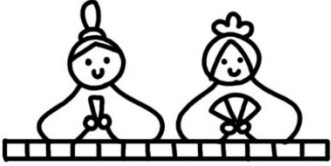
“ひしもち”のいわれ

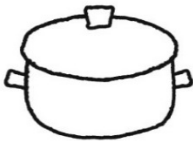
色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちとは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちとは「健康の祝い」、白いもちとは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。





注目されるだし

- 日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。
- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
 - 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
 - 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
 - かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



今月の世界の料理と郷土料理

3/8（水） 関西風きつねうどん
関西風のうどんの特徴は汁にあります。中に入っているうどんがはっきりと見えるような透明感のあるだしが特徴です。



3/14（火） ジャンバラヤ
アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みごはんのこと。肉や魚介、野菜を香ばしく炒めて米や水、調味料、スパイスなどの香辛料を加えて炊き上げた料理です。



煮干しだしのとり方

- 水 1.2ℓ
昆布 10 cm角 1 枚
煮干し 30 g



- ①鍋に水と昆布を入れて 30 分以上おく。
- ②鍋を火にかけて沸騰直前に昆布をとりだす。
- ③アクを取りながら 5 分ほど弱火にかけザルでこして完成。