

いただきます!



いただきます5月号

ごちそうさま!



R5.May 白山市立鳥越中学校

風薫る五月、みどりがとてもまがしい季節です。この時期はいろいろな命が芽吹く季節ですね。新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しいクラスで、仲間と楽しく過ごしていますか?家庭では、早寝・早起き・朝ごはんができていますか?そして学校では、給食を残さずに食べていますか?

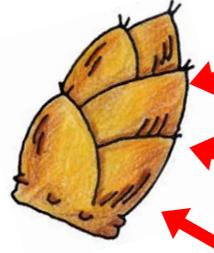
今年度の「ランチタイム」では、『白山めぐみん給食』と題して、給食にも取り入れている旬の地場産物を紹介します。

白山めぐみん給食!



今年は裏年のため、例年よりも出荷が遅く4月の終わりから5月上旬にかけて出回るそうです。白山市の鶴来地区も筍の産地です。

【おいしい筍の見分け方】



穂先が黄色いもの
(×緑や黒っぽいもの)

形がずんぐりとして、
ずっしりと重いもの

【筍の使い分け】

根元の赤い粒々が小さく
て少ないもの

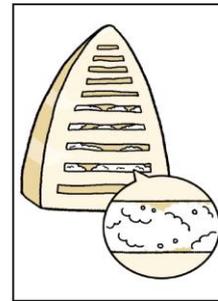
穂先 … 柔らかいので汁もの

中央部分 … 煮物や混ぜご飯

根元部分 … 歯ごたえを味わえる炒め物

たけのこの中にある白い粉は食べられる?

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか? この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



Cooking~たけのこそぼろ丼~



4人分の材料

- ・ たけのこ…小1本
- ・ 人参…1/2本
- ・ 鶏挽肉…200g
- ・ 生姜…少々
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ 醤油、みりん、酒…各大さじ2
- ・ 枝豆…大さじ4
- ・ ごはん…4杯
- ・ 油…大さじ1/2

作り方

- ① たけのこはゆでて粗みじん切り、人参も粗みじん切りにする。生姜はすりおろす。
 - ② 枝豆をゆでておく。
 - ③ フライパンに油を熱し、鶏肉をそぼろ状になるまで炒め、人参、たけのこを入れさらに炒める。
 - ④ 調味料と水少々、生姜汁を加えて煮る。
 - ⑤ ごはんをお皿に盛り、④のそぼろと②の枝豆をのせて出来上がり。
- ※挽肉に味噌を入れてもおいしいです。



5月の給食よい



◇17日…旅する給食 『福井県』

福井県は石川県のお隣の県で気候や産物、方言や郷土料理が似ています。福井県は梅干しが江戸時代から栽培されていて、肉厚で種が小さいのが特徴です。また、焼き鳥は消費量が全国トップクラスに入るほど県民に愛されています。福井県は浄土真宗を開いた親鸞とゆかりが深く、「報恩講」のときに食べられる精進料理にうち豆や油揚げを使用した料理が食べられます。

給食では、福井県を堪能できる給食になっています。

◇25日…物語の中のレシピ

『しりとりのだいすきなおうさま』



王さまは何でもしりとりとに並んでいなければ気がすみません。もちろん食事もそうです。王さまにつかえる家来達は、しりとりになるように料理を作らなければならないので毎日大変で、ちょっぴりこらしめようと考えました。給食でも、しりとりになるように献立が作られていますよ。

サンドイッチ⇒0キンのクリームスー⇒0リン