

いただきます!



いただきます6月号

ごちそうさま!



R5. JUN 白山市立鳥越中学校

衣替えをむかえ、少しずつ暑さが増して梅雨入りも間近になってきました。これからの季節は気温や湿度が高くなり、体力も低下しがちなため、食中毒などには要注意です。規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

6月の白山めぐみん!

しらす干し



【しらす干しの雑学】

●栄養
骨ごと食べられるのでカルシウムなどのミネラルが豊富。

●選び方
全体につやと透明感があり、乾燥品は香ばしい香りがするもの。

●保存方法
少量ずつラップに包んで冷凍すると、味も鮮度も保たれますよ。

今月の旬の食材は、美川漁港でとれる「しらす干し」です。美川漁港ではアジや白鮭、サワラなどが捕れることは有名ですが、5月から6月の期間限定で、新鮮なしらすをとれることを知っていますか? 今月は輝く初夏の味覚『美川しらす』について紹介します。

「しらす」と「ちりめん」 何が違うの?!



しらす、ちりめん、じゃこなど、いろいろな呼び名がありますが、その名前は加工された状態によって変わります。

- ・しらす イワシなどの稚魚のこと。
(体がまだ白いことからその呼び名がついた。)
- ・釜揚げ しらすを茹でた状態のもの。
- ・しらす干し 釜揚げをサッと天日干ししたもの。
- ・ちりめんじゃこ しらす干しをさらによく干したもの。



6月の給食より



◇20日…旅する給食 「トルコ」

アジアとヨーロッパにまたがる国トルコ。昔から多様な民族が行きかい、異なる文化が混じりあってきました。その為、さまざまな食文化が混ざりあったトルコ料理は、フランス料理・中国料理とならぶ、世界三大料理の一つです。

今月はトルコ風ハンバーグの「キョフテ」、野菜をアップルビネガーとハチミツで味付けした「トゥルシュ」、 「メルジキッテ・チョルパス (レンズ豆のスープ)」が給食に登場します。

◇23日…物語給食

「バムとケロのそらのたび」



『ひこうきによって おじいちゃんのうちにいこう!』

バムとケロが、ひこうきによっておじいちゃんのうちにいく途中、ふしぎな山々があらわれます。なみだがとまらなくなる玉ねぎ山脈、虫がうじゃうじゃいるりんご山 50年に一度しか噴火しないかぼちゃ山。ふたりは無事、おじいちゃんの家 にたどりつけるかな? 給食ではいろいろな山の食べ物 が使われています。探しながら食べてみてくださいね。

白山市のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されています。給食の手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやから揚げ、麻婆豆腐や簡単手作りごまドレッシングなど写真付きのレシピです。右のQRコードから検索してね!

