

# もっと！！給食だより⑮

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



9月6日（月）

- ・ごはん・野菜のナムル
- ・韓国風肉じゃが・梨・牛乳

梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさと、口に含んだ時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。その梨ですが、実は美味しいだけでなく、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。そのまま食べるだけでなく、サラダにしたりジュースにしたりしても美味しく食べることができます。



9月7日（火）

- ・ごはん・回鍋肉・ミニトマト
- ・卵と豆腐のスープ・牛乳

ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。



9月8日（水）

- ・ミルク食パン・いちごジャム
- ・ソースカツ・金時草のマリネ
- ・コンソメスープ・冷凍みかん
- ・牛乳

金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりがでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。



## 9月9日(木)

- ・梅ひじきごはん・さけの塩焼き
- ・油揚げのごま酢あえ・沢煮椀
- ・牛乳

9月はまだまだ残暑が厳しく食欲がなくなったり疲れがたまる季節です。食欲がないときにはレモン、梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また酸味は疲労回復にも役立つといわれています。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切りましょう。



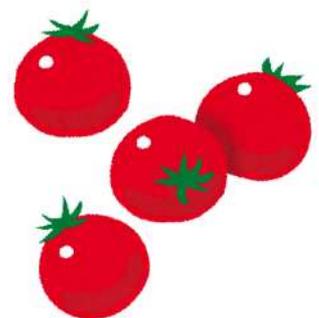
## 9月10日(月)

- ・ごはん・ぎょうざ
- ・ほうれん草のナムル・家常豆腐
- ・牛乳

家常豆腐(ジャージャンドウフ)は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあげ、ひき肉、野菜を炒めて、とろみをつけて作ります。たんぱく質、カルシウムがふくまれる厚揚げをおいしくたくさんたべられます。

## ミニトマトのヘタはなぜとるの？

能登香島給食センターでは、ミニトマトのヘタをとって流水で洗って提供しています。ミニトマトは主にヘタの部分に細菌がついているため、ヘタをとることで食中毒の危険性をさらに下げることができます。(以前、ヘタをつけて提供していたときは次亜塩素酸ナトリウムで消毒していました。)お弁当に入れるとき彩りのためにヘタをつけておきたいところですが、衛生的にはヘタをとることがおすすめです。



# 給食センターをのぞいてみよう！

9/8 金時草のマリネを提供しました。加賀地方で伝統的に作られている加賀野菜の「金時草」を知ってほしいと毎年提供しているメニューです。



大量にあるので  
5人で作業しました

金時草は葉の部分を食べるので、まず茎から葉を外します。手作業なので大変です。葉だけにしたら、3回洗って下処理は終わりです。



洗い終わった金時草を1cm幅に切ってゆでます。温度が85℃以上になっているのを確認したらお湯から出し、今度は冷却器で冷やします。

ゆでた汁はきれいな青紫色になります



あえものは長い手袋をして、手で混ぜ合わせます。金時草・きゅうり・かまぼこ・キャベツと調味料を合わせて和えたら出来上がりです。