

# しょくいくだより

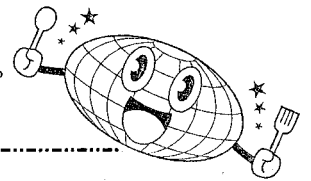
平成23年 1月  
さいたま市立三橋小学校

## がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

1月24日は、学校給食記念日です。毎年、この日を含む一週間を学校給食週間とし、いろいろな行事が全国で行われています。学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念して設けられました。

三橋小も、1月24日～30日を学校給食週間として給食委員会の児童を中心に様々なことに取り組みます。今年のテーマは「給食を残さず よくかんで食べよう」です。給食にたずさわるとくく感謝の気持ちや食べ物の大切さについて考える機会にしたいと思っています。

給食の献立には、今年さいたま市となり10年を迎えるので、さいたま市と友好都市や姉妹都市として提携している国や県の料理を紹介することにしました。さいたま市は、国内4市町、海外6都市と提携しています。



- ※国内4市町（友好都市）・・・福島県南会津郡南会津町、新潟県南魚沼市、群馬県利根郡みなかみ町、千葉県鴨川市
- ※海外6都市（姉妹・友好都市）・・・メキシコ合衆国・トルーカ市、中華人民共和国・鄭州市、ニュージーランド・ハミルトン市、カナダ・ナナイモ市、アメリカ合衆国・リッチモンド市、ピッツバーグ市

### 14日(金) 新潟県の料理

#### ～のっぺうどん～

「のっぺ」ともいいます。人が集まる時や季節の節目などに、のっぺを添えてお客様をもてなします。

里いものぬめりを利用した料理で、中に入れるものはその家によって違うので、客もこれを楽しみにしています。

給食では、里いも、生揚げ、にんじん、大根、ごぼうなどたくさんの野菜を入れて作ります。



### 18日(火) 千葉県の料理

#### ～鶏肉のピーナッツがらめ、ひじきのマリネ～

千葉県は落花生栽培がとても盛んです。その量は、日本で栽培される落花生の7割以上が千葉県産をしめるほどです。最高級品種が作られています。

また、海に面している千葉県のひじきの生産も盛んで、その量は全国第2位です。品質のよいものがとれることで有名です。



### 21日(金) カナダの料理

#### ～サーモンチャウダー～

カナダの美しい湖や川は、マスやサケの宝庫です。また、世界で2番目に広い国土をもつカナダは、農業も盛んです。

サーモンチャウダーは、サケとじゃがいも、にんじん、玉ねぎなどの野菜がたくさん入った具たくさんスープです。

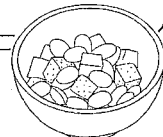


### 24日(月) 福島県の料理

#### ～ざくざく煮～

「ざく煮」とも言い、祭りや正月によく食べられます。

寒さの厳しい会津地方では、昔は毎日の食事作りも楽なものではなかったもので、多くの材料を入れて多量に作り、食事のたびに温め直ししながら、汁の代わりとして食べていたそうです。



25日(火) ニュージーランドの料理

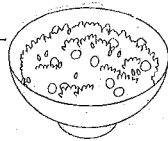
～クマラスープ～



「クマラ」とは、マオリ族の言語ポリネシア語で「さつまいも」という意味です。「クマラ」という甘みの少ないさつまいもに似た食材を使ったニュージーランドの郷土料理です。  
給食では、さつまいもにじゃがいもと玉ねぎを加えて作ります。ほんのりカレー味で、とろりとした甘いポタージュです。

28日(金) 群馬県の料理

～豆腐めし～



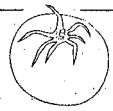
昔から利根地方は大豆の産地で、豆腐作りも盛んでした。大豆は荒地でも栽培することができるため、大豆から作られる豆腐は、貴重なたんぱく源でした。

豆腐めしは、「しょうゆめし」に消化のよい木綿豆腐を炒めて入れたところ、おいしかったのがはじまりです。昔の人の生活の知恵が受け継がれた料理とされています。



27日(木) メキシコの料理

～アロス・ロホ、ポトル～



「アロス・ロホ」どは、スペイン語で「赤いごはん」という意味です。軽く炒めた米に、トマト、にんにく、玉ねぎなどを加え、塩・こしょうで味付けをして炊きます。トマトの酸味が食欲をそそるごはんです。

ポツレは、鶏肉と香草類でとったスープでジャイアントコーン（大粒の白いとうもろこし）を軟らかくなるまで煮て、器に盛りつけます。その上にゆでて細くさいた鶏肉や生のラディッシュ、玉ねぎなどの野菜をのせ、最後にライム果汁を加えます。シャキシャキ感のある具たくさんスープです。

給食では、鶏がらスープに鶏肉、ひよこ豆、香辛料を入れ煮込み、玉ねぎ、大根、白菜を入れてさっと煮て、最後にライムの代わりにレモン果汁を加え、仕上げます。

～ 友好都市の料理を作ってみよう! ～



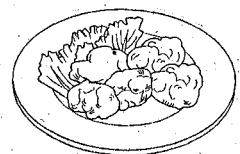
《 鶏肉のピーナッツがらめ (千葉県料理) 》・・・18日(火)の献立より

(材料 4人分)

・鶏もも肉	250g	(タレ)	
・食塩	小さじ1/3	・砂糖	大さじ2
・こしょう	少々	・しょうゆ	大さじ1
・片栗粉	適量	・みりん	小さじ1
・サラダ油(揚げ油)	適量	・清酒	大さじ1
・ダイスピーーナッツ	大さじ1	・水	大さじ2
・粉末ピーナッツ	小さじ1強		

(作り方)

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに8等分し、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 小鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、清酒、水を入れて煮つめ、タレを作る。
- ③ ①に片栗粉をつけ、170～180度の油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉、ダイスピーーナッツ、粉末ピーナッツ、タレをあえて、出来上がり。



※ピーナッツ類は、から煎りしておくと風味がよくなります。  
※分量は目安です。ご家庭の好みに合わせて調整してください。