

給食だより 10月号

神原学校給食センター
【神原小*神原中】
TEL/FAX:917-3479

こんげつ しょく かん しどうもくひょう
今月の食に関する指導目標

旬の食材について知ろう

日本では、生活に困らないようにと多くの野菜が一年中お店に並んでいます。しかし、同じ野菜でも、旬の時期のものは味がよく、栄養価も高くなります。たとえば冬が旬の「ほうれん草」に含まれるビタミンCの量は、冬に採れたものだと60mg、夏だと20mgと、季節によって栄養価が違います。それは、あたたかい夏の方が成長が早く、十分な栄養素を産生する前に収穫されるため、と言われています。また、ほうれん草は、気温が氷点下になると、自ら糖分を産生し、凍らないようにします。そのため、冬のほうれん草は「甘い」のです。このように、旬の時期に収穫された野菜は、その野菜本来の特徴をしっかりとって育つため、栄養的にも優れています。

給食では、その時の旬の食材を献立に多く取り入れ、食材本来のおいしさも栄養もたっぷりと子どもたちに届くようにしています。献立の中から旬の食材を探して秋を見つけましょう。沖縄もそろそろ秋の味覚が本格的に出回ります。本当北部ではシークワサーも順調に育っていると聞きます。ドライブがてら沖縄ならではの旬を感じるのも良いですね。

春



夏

秋



冬



琉球チャンネル



沖縄県では昔から先祖を敬う風習があります。私たちの恵まれた生活は、先人の知恵や工夫からどんな平和に便利になっているかは確かです。先祖や目上の方を大切にすることはとても大切な事ですね。ちょうどこの時期には長寿を祝うトーカチ祝やカジマヤー祝があります。トーカチは旧暦8月8日に行われる米寿のお祝いとして、カジマヤーは旧暦の9月7日にトゥシビーのお祝いとしては最高のお祝いとされています。10月2日はカジマヤー祝いの日となっていますので長寿を迎えるおじいちゃんおばあちゃんにあやかって児童生徒のみなさん、保護者のみなさん、地域の方々も長生きしてほしいと願っています。そんなお祝いを飾るおいしい一品を下記に紹介します。

* * クーブイリチーについて * *



琉球王朝時代から、外交との交流やお祝いの席には欠かせない。そんな一品です。給食でも残量が少なくて子どもたちもよく食べてくれています♪ご家庭でもぜひ挑戦してください！

- ❖ レシピ ❖ (4人分)
 クーブ(昆布)・・・40g
 茹で豚肉・・・80g
 しょうゆ・・・大さじ2と1/2～3
 さとう・・・大さじ2と1/2
 泡盛・・・大さじ1と1/2
 こんにゃく・・・80g
 かまぼこ・・・40g
 豚だし汁・・・2と1/2～3カップ
 みりん・・・小さじ2
 塩・・・少々

❖ 作り方 ❖

- ①クーブ(昆布)は洗って水で戻し、水気を切って3～4mmのせん切りにする。刻み昆布を使用する際は、ちぢれがなくなり、まっすぐになるまで水に戻したら、さっと洗い、水気を切っておく。
- ②豚肉は細めの短冊切りにする。
- ③かまぼこ、こんにゃくも細め短冊切りにする。
- ④小鍋に醤油、さとう、泡盛を入れて煮立て、②の豚肉を入れて味を浸透させる。
- ⑤鍋に油を熱して昆布を入れてよく炒め、昆布に油が回ったら豚だしと④の煮汁を入れてゆっくり昆布が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥昆布の入った鍋に、三枚肉、こんにゃくを加えて更に煮込む。仕上げ前にかまぼこみりんを加えて味をなじませる。

“イリチー”とは炒め煮のことを指し、乾物や根菜類などを炒めてから味を含ませるように煮込んだ料理のことです。主にハレの日に作られたのが「クーブイリチー」です。手間ではありますが、豚だしを数回に分けて加えることで、よりおいしくなると言われています。

昆布は「よろこぶ」の語呂から祝い料理として振る舞われる料理ですが、最近では家庭料理として日常的に作られています。