

# ピアットだより

## 3月号



### ご卒業おめでとうございます～縁起の良い食べ物～

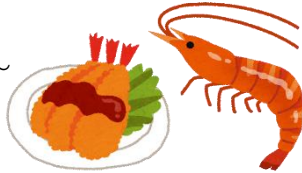
今年度もあっという間に最後の月となりました。卒業や進級まであとわずかということで、今回は学校給食のお祝い献立におすすめしたい食材をご紹介します。普段何気なく食べている食材が、日本では古くから“縁起の良い食材”として食べられてきました。

#### <エビ>

健康長寿を願って提供されることが多いエビ。エビは脱皮を繰り返すため、「成長して新しく生まれ変わる」という意味を込めて縁担ぎとして使われることもあります。

～エビを使ったおすすめメニュー～

- ・エビフライ
- ・ちらし寿司（△キエビ）
- ・スープ（エビ団子）



#### <れんこん>

穴がたくさん開いていることから「先（将来）を見通せる」などの意味を持ち、縁起の良い食べ物として知られています。人生の節目を無事に迎えるという意味で、節目のある「れん根」は明るい未来を祝うおめでたい縁起物です。

～レンコンを使ったおすすめメニュー～

- ・筑前煮
- ・きんぴら
- ・レンコンのごま酢和え



#### <昆布>

古くから「喜ぶ」に通じる食材として、縁起が良いと言われていいます。“子どもたちの門出を喜ぶ”食材としてもぴったりです！

～昆布を使ったおすすめメニュー～

- ・野菜の昆布和え（塩昆布）
- ・昆布の炒り煮（細切り昆布）
- ・昆布ごはん（刻み昆布）



#### “紅白”はなぜおめでたいものなの？

紅白はハレを意味し、お祝いの席や縁起物としてよく使われます。そのルーツは諸説ありますが、日本では昔から特別な日には赤飯を炊き、餅を振る舞う習慣があり、「赤飯と白い餅」から紅白はおめでたいという概念を持つようになったんだとか。

紅白といえば、日本の国旗である日の丸も紅白です。縁起が良いというだけでなく国旗の色でもある紅白は、日本人の私たちにとってはとても馴染み深い色といえます。

～おすすめ献立～

- ・紅白なます
- ・ゆかりごはん
- ・赤米ごはん



### 季節のおいしい食材～浅蜷（あさり）～

今回ご紹介する食材「あさり」は2～4月の春先と、9～10月の秋頃に旬を迎えます。産卵期に入ったあさはりらは身がふっくらとして肉厚で旨味がたっぷり詰まっております。3月の中旬になると各地で潮干狩りのシーズンに入り市場にも最も多く出回ります。



あさりには、“鉄分”や赤血球中にあるヘモグロビンの生成を助ける“ビタミンB12”が豊富に含まれているため、貧血を予防するのに効果的な食材のひとつです。

#### 深川飯風混ぜご飯



<材料> (1人分)

- ★ 精白米 60g
- ★ 砂糖 1.8g
- ★ 和風だしの素 0.8g
- ★ 清酒 10g
- ★ みそ 3.6g
- ★ 赤味噌 1.8g
- ★ 人参 10g
- ★ かりん 3.6g
- ★ 濃口醤油 1.2g
- ★ 油揚げ 10g
- ★ かつき 0.5g
- ★ 生姜 3g
- ★ 白ごま 0.5g

- 鍋にごま油とすりおろした生姜を入れ、香りがたってきたら人参、水で戻した昆布、油揚げを入れて炒める。
- あさはりは解凍して清酒10gをふっけておく。
- 2と★を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- あさつきと白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 炊いたご飯に混ぜて、あさつきと白ごまをかけたら完成。

#### もちりちチミ



<材料> (1人分)

- ★ あさり 15g
- ★ 片栗粉 5g
- ★ 玉ねぎ 15g
- ★ 醤油 1.5g
- ★ ニラ 8g
- ★ 水 20ml
- ★ 人参 8g
- ★ チーズ 15g
- ★ サラダ油 12g
- ★ 米粉 15g

- ボウルに米粉、片栗粉、醤油、水を入れてダマにならないように混ぜる。
- 玉ねぎ、ニラ、人参、を加えて生地が均等になるように混ぜ合わせる。
- 天板にオープンシートを敷き、油を塗って、下茹でしたあさを並べる。
- 3に生地を流し込み、チーズをのせて200℃に温めたオーブンで焼き目が付くまで約20分程焼く。
- ひと口大にカットして完成。

# 今月のPickup!!～1年の食事を振り返ろう～

4月から新学期を迎えるにあたり、皆さんが行ってきた1年の食生活を振り返ってみましょう。

1.朝ごはんは食べましたか？



2.手洗いうがいは正しくできましたか？



3.挨拶はきちんとできましたか？



4.正しくお箸が使えましたか？



5.よく噛んで食べましたか？食べた後は歯を磨きましたか？



6.好き嫌いはしませんでしたか？



7.食事の準備や後片付けはきちんとできましたか？



8.マナーを守って食事ができましたか？



## ～食事について知ってほしいこと～

### 【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんは朝の眠った身体を目覚めさせる働きがあります。脳は寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝は栄養が不足しています。朝からしっかりと朝食を取ることで、寝ている状態だった脳が活性化され、勉強にも集中できますよ！

～ご飯のおはなし～

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は身体を作る上では欠かせないので、食後はブドウ糖に分解され、身体を動かすエネルギー源として利用されます。ひとは、普段から様々な食材からたくさんの種類の栄養素を摂取していますが、脳のエネルギー源となるのは“ブドウ糖”だけだと言われています。

### 【もっと魚を食べよう】

日本人に馴染みの深い“魚”ですが、近年社会状況の変化から日本人の食生活も徐々に変化し、家庭でも魚料理の回数が減ってきています。

魚には、身体をつくるもとになる、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、魚に多く含まれるDHAやEPAと呼ばれる脂は神経系の発達を促し学習能力を高めたり、血液をさらさらにする効果が期待できると言われています。

日本は海に囲まれている島国で、古くから食卓に魚を取り入れてきました。魚は肉とは違い、個体を丸ごと食べられるという特徴があり、人々の健康を支える重要な働きを担っています。

### 【旬の食材を食べよう】

食べ物には、一年で一番おいしくて栄養がたっぷり含まれている時期「旬（しゅん）」があります。旬とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。

旬の食材を食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じることができます。例えば寒い冬を乗り越えて春に旬を迎える野菜は、人間の眠っている細胞を「春がきたぞ」と起こしてくれます。また暑い夏に旬を迎える野菜は水分やビタミン類を多く含み、暑さで弱った胃を刺激したり消化を助ける作用を持ちます。

今ではほとんどの食材が旬に関係なく一年を通じて食べることができますが、古来から人は、生まれ育った地域でその時期に合った食べ物がその人の身体に最もふさわしく、地球にやさしい「地産地消」の流れにも繋がります。

みなさんは、この1年間どのような食事をしてきたでしょうか？

4月から新年度が始まります。理想の食事を通して健康的な身体や、食事に対する興味を持っていただけたら幸いです。

来年度も私たちと一緒に、“食”について様々なことを勉強していきましょう。



## ～世界のLOCALFOOD～



G20サミット参加国に関する郷土料理紹介第三弾は、サウジアラビアの“ファラフェル”です。

ファラフェルは、主に中東や地中海沿岸・北アフリカなどで食べられている伝統的な料理で、水で戻したひよこ豆にパセリ、クミンなどのスパイスを混ぜ合わせ、丸めて揚げたものです。日本でいうコロッケのようなもので、現地では、野菜やフムスという豆のペーストと一緒にピタパンに挟んで食べるのが一般的です。

ひよこ豆は苦手な子どももいますが、ジャガイモと混ぜてコロッケ風にすることで食感が滑らかになりとても食べやすくなります。豆を多く使った料理で食物繊維も豊富なため、子どもたちにはぜひ召し上がっていただきたい一品です。



サウジアラビア

(Kingdom of Saudi Arabia)