

ピアットだより



4月号



4月27日～5月10日は「こどもの読書週間」です！

子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所をとの願いから、「こどもの読書週間」は1959年（昭和34年）に誕生しました。もともとは、5月5日の「こどもの日」を中心とした2週間（5月1日～14日）でしたが、子どもの読書への関心の高まりを受けて、「子ども読書年」である2000年より現在の4月23日（世界本の日・子ども読書の日）～5月12日に期間を延長しました。開始当時より、図書館・書店・学校を中心に、子どもたちに本を手渡すさまざまな行事が行われてきました。

幼少のときから書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、ものごとを正しく判断する力をつけておくことが、子どもたちにとってどんなに大切なことか……。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です。

公益社団法人 読書推進運動協議会HPより抜粋



今回は、学校給食でも取り入れやすい“世界の食事”をテーマにした本をご紹介します！

「世界中からいただきます」より



文：中山茂大
写真：坂口 克
出版社：偕成社

<内容紹介>

他人の家に泊めてもらってごはんを食べさせてもらう「居候」。この本では、世界各地の家庭に居候して食べたごはんをそれぞれにまつわるお話を集めた本です。現地の写真が多く収録されているこの本は、小学生から中学生まで幅広く楽しむことができます。 ※調理画像はイメージです

ハンガリーの“トルトットカーポスタ”

(ロールキャベツ)



<材料(1人分)>

冷凍ロールキャベツ 2ヶ
サワークリーム 適宜
★チキンコンソメスープ 100ml
★トマトピューレ50g
★ローリエ 0.5枚

作り方

- 鍋に冷凍のロールキャベツを並べ、★を加えて煮込む。
- ロールキャベツに十分味が染み込んだら、器に盛りつけてサワークリームを添えて完成。

カンボジアの“ニョアム・ミースオ”

(春雨サラダ)



<材料(1人分)>

キャベツ30g	エビ15g
トマト15g	砕いたナッツ類 少々
胡瓜15g	★砂糖4.5g
もやし20g	★酢7.5g
春雨(乾燥)5g	★ナンブラー7.5g
鶏ささみ15g	★レモン汁 少々

作り方

- キャベツ、もやし、春雨、鶏ささみ、エビはあらかじめ茹でて水気をきっておく。
- ボウルに★の調味料と砕いたナッツを入れ混ぜておく。
- 2に3を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら完成。

ネパールの“ダル” (豆のスープ)



<材料(1人分)>

ミックスビーンズ50g クミン1g
トマト20g ガラムマサラ0.5g
玉ねぎ30g サラダ油 12g
にんにく 少々 水 200ml
生姜 少々

作り方

- 鍋に油を入れ熱し、クミンはパチパチとはじけるまで炒める。
- ニンニク、生姜はみじん切りにして加える。
- 香りが出てきたら玉ねぎ、トマトを加える。
- トマトをつぶしながら良く炒め、ガラムマサラを加える。
- 水、ミックスビーンズを加えて煮込んだら完成。

季節のおいしい食材～アスパラガス～

春先から芽が出始めるアスパラガス。土をかけて日に当たらないように育てるホワイトアスパラガスもありますが、緑色のもののほうが栄養価が高く、特に疲労回復効果が期待できる「アスパラギン酸」が多く含まれます。



今月のPickup!!～4月18日は“良い歯の日”です～

良い歯の日とは??

日本歯科医師会が、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つ」という願いを込めて、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（はちまるにーまる）運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、歯科保健啓発の強化を目的としています。「よ（4）い（1）歯（8）」の語呂合わせで4月18日に制定されました。



カルシウムとは

私たち人間の身体の中にあるミネラル類の中で一番多いのが「カルシウム」です。カルシウムは歯の原料となる栄養素で、身体の中でつくることができないため食べ物から摂取する必要があります。

カルシウムを多く含む食品には、乳製品や大豆製品、骨ごと食べられる魚や小松菜などの緑黄色野菜などたくさんあります。しかし、カルシウムは栄養素の中でも特に吸収されにくいので、たくさん食べたとしても体内に吸収されるカルシウム量はごくわずかです。カルシウムの吸収率については食品によって異なりますが、小魚などの海産物では約30%、緑黄色野菜にいたっては18%程度しかありません。

<乳製品>



<魚介類>



<大豆製品>



<野菜・海藻類>



カルシウムの吸収を助ける働きをもつ栄養素

カルシウムはミネラルの中でも特に体内に吸収されにくい栄養素です。そこで、歯を強く健康に保つために、カルシウムと一緒に摂っていただきたい栄養素をご紹介します。

①マグネシウム・・・骨を強化し、歯のエナメル質をつくる

（納豆・油あげなどの大豆食品、あさり等の貝類）

私たちの身体の中には、「酵素」と呼ばれる様々な働きをする成分があります。その酵素の働きをサポートするのが「マグネシウム」です。マグネシウムは歯を作る際、カルシウムが歯に十分に行きわたるよう手助けする役割があります。

②ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進

魚類（イワシ、さんま、カレイ、しらす干し、ブリ、鮭）、きのこ類（干し椎茸、キクラゲ）
ビタミンDは野菜や穀類、豆、イモ類などにはほとんど含まれません。多く含むのは魚類やきのこ類。魚は特にカルシウムも多いので、おすすめです。椎茸は紫外線にあるとビタミンDが増えます。なので、生の椎茸よりも干し椎茸が効果的。干し椎茸も使う前にもう一度日光にあてると、よりビタミンDが増えます。

③ビタミンK・・・カルシウムを歯に取り込む

野菜類（ブロッコリー、小松菜、キャベツ、ニラ、ほうれん草）、その他（納豆、鶏もも肉、乾燥わかめ）
ビタミンKは色の濃い葉野菜に多く含まれます。脂溶性ビタミンのため、油を使った調理がおすすめです。



～世界のLOCALFOOD～



南アフリカ共和国
(Republic of South Africa)



G20サミット参加国に関する郷土料理紹介、第四弾は「南アフリカ共和国」の「カラマリ」です。

カラマリとはイタリア語が語源で、直訳は「イカ」。ヤリイカなどの小型のイカを輪切りにして、衣を付けて揚げる料理です。お好みでレモンなどを絞って食べます。南アフリカではとてもポピュラーな料理で、どこのお店でも食べられる定番料理のひとつです。

南アフリカは日本の三倍の国土を持っており、地形は海沿いやサバンナ、山岳地帯と様々です。気候も多彩なので豊富な食材を手に入れることができる国です。料理も素材の味を生かしたものが多く、新鮮な食材が手に入ることから素材本来の味が楽しめるような薄味傾向の味付けが特徴的です。