



給食だより



こでまり保育園
平成 23 年 3 月 7 日

今年度も残すところあとわずかになりました。日差しも日に日にあたたかくなり、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。

先日、お散歩で採ってきてくれた菜の花のつぼみでおひたしを作って給食に出しました。ちょっぴりほろ苦い「春の味」少し苦手な子もいたようですが、喜んで食べてくれていました。春の野菜には苦みやえぐみがあるものが多いですが、これは冬の間に低下していた新陳代謝をよくし、食欲を高め、体を目覚めさせる為だそうです。

お休みの日には「つくし」や「菜の花」など身近な「春の味」を味わってみてはいかがでしょうか？

「バイキング」は日本語！？
お別れ会の日の給食は、毎年恒例になっているバイキングメニューです。今年もたくさんの料理を考えています
たくさんの種類の料理から好きなものを好きなだけ食べられる「バイキング」。実は和製英語で、外国では通用しません。
「バイキング」は今から 50 年ほど前に、ホテルの食べ放題レストランに付けられた名前です。もともと「バイキング」とは「海賊」の意味で、海賊の豪快な食べ方・飲み方が、食べ放題・飲み放題のイメージに合うのでこの名前が付けられて、それが全国に広まっていったそうです。

がんもどきの由来

がんもどきの「がん」は、鳥の「雁(がん)」で、「もどき」は「似て非なるもの」「匹敵するもの」という意味を持ちます。味が雁の肉に似ていることからこの名前が付けられたそうです。

がんもどきはもともと、精進料理として魚肉の代わりに作られたもので、昔は麩やこんにやくなどを油で揚げたものだったそうです。

旬の野菜「ニラ」



ニラの栄養

カロテンのほか、ビタミン B1、B2、C、カリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが含まれています。独特のにおいは、硫化アリルによるもので、この成分には整腸作用、食欲増進、風邪予防などに効果があります。

ニラの調理法

ニラの独特のにおいは、火を通すことでやわらぎます。加熱しすぎないように注意しましょう。卵とじやお浸し、炒め物のほか、餃子の具や鍋物、汁物の具などいろいろな料理に使われます。

ニラの選び方・保存方法

葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体にしゃきつとしたものを選びましょう。余った場合は新聞紙で全体を包み、冷蔵庫で保管します。

がんもどきの作り方 (4人分)

(材料)

・木綿豆腐	200g (半丁)	・やまいも	40g
・人参	40g	・ごぼう	40g
・きくらげ	3g	・グリーンピース (冷凍)	20g
・卵	50g	・塩	1g
・酒	8g	・砂糖	12g
・しょうゆ	16g	・片栗粉	8g
・揚げ油	適量		

(作り方)

豆腐は水気を切っておく。

きくらげは水でもどして千切り、人参も千切りに、ごぼうはさがきにする。

山芋はすりおろす。

豆腐をほぐしながらボールに入れ、揚げ油以外のすべての材料を加え、混ぜ合わせる。

揚げ油を 170 ほどに熱し、の種をお玉などですくっておとし、きつね色になるまで揚げる。

(火が通るまでは崩れやすいので最初は箸などであまり触らないようにしましょう。)