

食育だより

よくかむことは よく味わうこと

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしたいですね。

味は、だ液にとけた物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

カルシウムが多く含まれている食品

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、しらす、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜、切り干し大根、ひじきやわかめなどの海藻類にも多く含まれています。



台湾風卵焼き(切り干し大根入り)

大潟村の「切り干し大根」と「はちみつ」を使って・・・

<材料 8切分>

- ・卵 4個
- ・はちみつ 5g
- ・干しえび 5g
- ・スリムねぎ 5g
- ・切り干し大根 20g
- ・ポン酢 10g
- ・オイスターソース 5g
- ・ごま油 10g
- ・サラダ油 15g

<作り方>

※給食ではオープンを使って調理します。干しえびは入れません。

- ① 切り干し大根を洗って、水で戻しておく。水気をしぼり、1cm程度の長さに切って、ポン酢、オイスターソース、ごま油を混ぜ合わせたもので味付けしておく。(ビニール袋に入れると味がなじみやすい)
- ② 卵、はちみつをよく混ぜ合わせ、干しえび、小口切りにしたスリムねぎ、①の切り干し大根を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、ふたをして弱火～中火で焼く。ある程度火が通ったら、裏返して焼く。(台湾では、中華鍋にラードを熱して焼いていました)

台湾の卵焼き(ツァイブーダン)に入れる干し大根の塩漬け(ツァイブー)は、色が茶色で塩味が強く、コリコリした歯応えを楽しむことができます。料理に使う前に塩抜きをします。卵焼きに使用する以外は、スープやおかゆに入れたり、炒め物やチャーハンに使ったりしているようです。大潟村産の太めの切り干し大根がこの料理に適していると思い、このメニューを考えました。

フレンチトースト

大潟村のはちみつを使って

<材料4枚分>

- ・食パン4枚切り 4枚
- ・卵 2個
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 280ml
- ・バター 20g
- ・はちみつ 40g

<作り方>

※給食ではオープンを使っています。

- ① ボウルに牛乳、卵を入れ泡立て器で混ぜ、ザルでこす。砂糖を加えて砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ② 食パンを半分に切り、バットに入れ、①の卵液を流し入れ、食パンの両面をよく浸す。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を両面、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ お皿に取り、仕上げにはちみつをかける。

5月の給食で、小学生に提供しました。「とてもおいしい!」「あまい!」「また食べたい!」という感想と「クリームのをのせるといいよ」「アイスとフルーツのをのせて食べたいな」というアイデア&リクエストがありました。

旬の食材 じゅんさい

じゅんさいは、スイレン科で、透明のゼリーに包まれた若芽を食用としています。

今年もじゅんさいの季節がやってきました。給食では、じゅんさいを取り入れたメニューを年1回実施しています。令和3年と4年は「じゅんさいうどん」5年は「じゅんさい汁」でした。今年は、「じゅんさいスープ」の予定です。三種町産のじゅんさいをいただきます。