

給食だより

教育プログラム
【よらい、ドン!】



令和3年2月9日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

暦の上では春ですが乾燥した日が続き、ご家庭では体調管理に気を遣われていらっしゃると思います。今月の給食は旬の食品（ほうれん草・小松菜・水菜・春菊）をたくさん取り入れました。これらの旬の食品は栄養価が高く風邪の予防につながるビタミンも多く含まれます。夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。また、たくさん出まわるため安く買うことができます。そして、生産するために使われる燃料なども少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べましょう。

●美容野菜

ビタミンC、E、食物繊維も多いので美肌づくりに有効。肉の臭みを消す効果があるので、鍋料理によく合う。水溶性ビタミンが多いので生食がおすすめです。カロテンの吸収を高めるため、油を使ったドレッシングをからめてもよいです。

水菜



●デトックス効果

豊富に含まれる葉緑素には、体内の細胞や血液を酸化させる物質を解毒する効果があり、造血効果も期待できます。美肌づくりに効果のあるポリフェノールが含まれる葉菜です。

独特のピリッとした辛味と香りが魅力の水菜。肉や魚の臭みを消してくれるため鍋物に使われていましたが、サラダでもおいしく食べられることから人気の野菜です。

●保存法

葉先を乾燥させないよう新聞紙で包んでから、ビニル袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

●塩もみ

旬の路地ものをサラダなどとして生食する場合は、きざんでから軽く塩もみする。

【水菜のスープ】

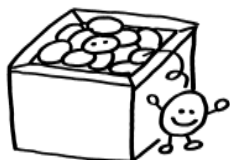
材 料	4人分	切り方
卵	1 個	
みずな	1/4 束	2cm
ねぎ	1/4 本	ななめ
にんじん	1/2 本	せん切り
えのきだけ	1/4 パック	2cm
乾しいたけ	1 枚	せん切り
塩	小1	
黒コショウ	適宜	
でんぷん	大1	
スープストック	適宜	
水	600CC~	

作り方

- 1 乾しいたけをもどし切る。(もどし汁も使用)
- 2 水菜・えのき・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 卵を割る。
- 4 分量の水のにんじん・乾しいたけ・えのきを加え、煮えたら調味し水溶きでんぷんを入れ熱くなったら卵をといて流し入れる。
- 5 ねぎ・水菜・黒コショウを入れる。

★水菜は仕上げに入れ、シャキシャキした感じを残すとおいしいです。

★給食ではスープストックではなく、**豚骨**から出汁をとっています。



『調理』と『料理』について

しばしば調理と料理の違いについて議論されますが、その違いはそれほど大きくないです。

料理・・・cooking・・・食べ物を作ること、作ったもの

調理・・・cooking, preparation・・・食べものを作って食べれる状態に（食べやすい、おいしく）するプロセスやその準備

調理科学の世界では、過程・技術・道具に関連することやものを「調理」という言葉を使い、それによって出来上がった食べ物のことを「料理」ということが多いです。

『調理における熱の伝導』

●調理の熱の伝わり方には3種類あります。

対流熱・・・ゆでる、煮る、揚げる、沸かす、蒸すなどの調理にみられる熱の伝わり方で、動いている気体（空気や水蒸気）や液体（水や味の付いた汁、油など）と、これに接触している固体（食品）の間で熱の伝わり方のことです。

「熱い」ということは空気や水などの分子が激しく動いている状態です。

伝導熱・・・焼く、炒める、煎るなど調理にみられる熱の伝わりから、熱せられたフライパンや鍋に直接ふれている食品へと熱が伝わり、その後、食品の表面から内部へと徐々に伝わります。

輻射熱(放射熱)・・・直火焼き、オーブンや魚焼きグリルで食品を焼くなどの調理にみられる熱の伝わり方のことです。

●**赤外線によって食品に熱が伝わります。**

炭火、オーブンのヒーターなどの温度の高い熱源はいずれも赤外線を放出しており、これが食品表面に当たると吸収され、その部分の分子のエネルギーが高くなり動き出す。

電子レンジで冷凍食品の解凍！でもムラが・・・。なぜ？

冷凍食品や冷凍していた肉などを電子レンジで解凍すると、すごく熱い部分があるかと思えば、凍ったままの部分が残っているなど、加熱ムラができることがある。これは水と氷ではマイクロ波の吸収されやすさが1000倍ほど違うためである。

少しでも溶けて水になった部分には、マイクロ波がどんどん吸収され、氷の部分は吸収されず透過してしまうため凍ったままとなる。

◎このような加熱ムラを起こさないためにはどういう工夫が必要か、考えてみましょう。

- 水と氷の部分を作らないように、冷凍庫から出した直後に電子レンジで解凍すること。
- 冷蔵庫の解凍専用モードや半解凍モードを利用する。
- 一度に全て解凍せず2回に分けて解凍する。
- ご飯を冷凍するときは、真ん中を窪ませて、ドーナツ型にして冷凍する。
- 解凍ムラができないように小分けにしたり、切り方を統一したりして冷凍する。

お知らせ

献立変更

2月12日は、110周年開校記念式を行います。そこで「麦ごはん 牛乳 きつねうどん 炒り凍り豆腐 焼きのり」の献立に校内手作りの「**焼きりんご**」を追加します。