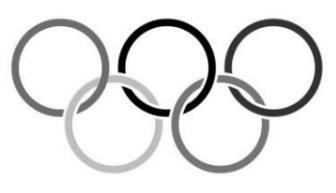




大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

東京2020オリンピック開催が目前に近づいてきました。オリンピックとは、4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典で、シンボルの五輪マークは、五つの輪がつながっています。この五つの輪は世界の五大大陸を表し、世界の国々がオリンピックを通じて友好を深めましょうという願いが込められています。ぜひこの機会に、様々な国の料理や食文化に興味を持ち、理解を深めましょう。



ヤンニョムチキン(韓国)

ヤンニョムチキンとは、鶏のから揚げに甘辛いタレを絡める韓国の定番料理のことで、ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、甘辛い味付けが特徴の調味料で、テンジャン(韓国味噌)、カンジャン(韓国醤油)、ごま油、唐辛子パウダー、砂糖、生姜、にんにく、すりゴマなどを混ぜ合わせて作られます。

エンパナーダ(コロンビア)

エンパナーダとは、具入りのパンまたはペイストリーのことで、生地またはパン生地を折りたたんで具を包んで作ります。コロンビアのエンパナーダは、焼くものと揚げるものがあります。具に使われる材料は地域によっていろいろな材料を使って作られているそうです。

チリコンカーン(アメリカ・メキシコ)

チリコンカーンは、牛ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、豆の水煮、チリパウダーなどを加えて煮込んだメキシコ料理由来のアメリカの郷土料理です。スペイン語で「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」を意味する「チリ・コン・カルネ」が語源です。

キーマカレー(インド)

キーマカレーはインド料理の一つで、挽肉を用いて作ったカレー料理です。「キーマー」は「細切れ肉」または「挽肉」を意味しています。インドでは地域や宗教によって、肉は羊、山羊、鶏を使用したものが大半で、牛肉や豚肉はあまり使用しないそうです。

タコライス(日本・沖縄)

タコライスは戦後アメリカの統治下にあった沖縄にメキシコ料理のタコスが持ち込まれ、1980年代に沖縄の飲食店でオリジナル料理として生み出されました。タコライスは「タコ(タコス)」+「ライス」という名前が表しているように、タコスの具材をご飯の上にのせた料理です。

給食に登場する日

7/5 (月) 韓国風ヤンニョムチキン
7/9 (金) エンパナーダ
7/13 (火) チリコンカーン
7/16 (金) キーマカレー
8/31 (火) タコライス



いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜をご紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

<p>きゅうり</p> <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。</p>	<p>トマト</p> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。</p>	<p>なす</p> <p>油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。</p>
<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。</p>	<p>えだまめ</p> <p>豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。</p>

地産地消

大東市で作られた「たまねぎ」

地元で生産された農産物を消費することを地産地消と言います。大東市の学校給食では、今年度、地元でとれたお米とたまねぎを使う予定です。

先日、龍間の畑に、たまねぎの収穫の様子を見に行ってきました。このたまねぎは、**農研クラブ**※の方々が生産に化学肥料や農薬を少なくして育ててくださったものです。農研クラブさんのたまねぎと、大東市の専業農家である橋本ファミリー農園さんのたまねぎを合わせて、7月の給食に使用します。

地元農家の方々が丹精込めて作ってくださったので、しっかり味わってください。

6月11日(龍間の畑)

↓ 収穫の様子

← 収穫されたたまねぎ

※農研クラブとは
大東市の農家さんによる15名程度の集まり。