

# 給食たより

第 2 号  
平成 23 年 7 月  
青梅市立学校給食センター



もうすぐ夏休みですね! 今回の給食たよりは「食品の選び方・保存方法(肉・魚・卵編)」と

## ●肉・魚・卵の選び方と保存のポイント

### 肉

肉を食べてパワーアップ!

#### 選び方



肉には筋肉や骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が、豊富に含まれています。

#### 鶏肉

表面につやがあり、色が鮮やかで透明感のあるものを選ぶ。表面につやがなく、乾燥してしわがよったものやくすんだもの、パックに肉汁が出ているものは避ける。

#### 豚肉

脂肪が少ない部分を選ぶ。もも、ロースなどは肉の色が淡いピンク色でつやがあり、なめらかなものが良質。

#### 牛肉

脂身の少ない部分ほど、たんぱく質を多く含む。肉全体が鮮やかな赤色で、脂肪がクリーム色が

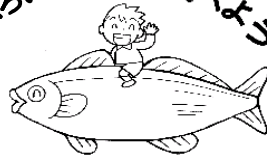
#### 保存方法



買った日に食べるのが理想ですが、無理なときは消費期限内に食べきましょう。生のまま冷凍保存する場合は、1~2枚ずつ薄い板状にしてラップに包み、バットなどにならべて急速に冷

### 魚

いろいろな魚を食べよう



魚には、良質のたんぱく質のほかにDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が含まれ、生活習慣病の予防効果があります。



#### 選び方

#### 切り身魚

透明感があるものを選ぶ。パックに入っている場合、パックの中に血や水がたまっているものは時間が経過しているのを避ける。

#### 一尾丸ごと

目が澄んでいるもの。えらがきれい、内部が鮮やかな赤色のもの。



#### 保存方法

#### 切り身魚

1切れずつ空気に触れないようにラップで密閉し、早めに食べきるか、冷凍。

#### 一尾丸ごと

内臓をとり除き、水分をふき取り、一尾ずつラップし、冷凍。

### 卵

卵の栄養 (1個(生・50g) 当たり)



#### 選び方

賞味期限を確認し、購入。商品の回転が速いお店がお勧め。また、割ると黄身、白身ともに盛り上がっているものが新鮮。触ると表面のガサガサするものは新しく、ツルツルしたものは古い。

#### 保存方法

購入後はパックから出して、冷蔵庫の卵スペースで保存し、賞味期限内に食べる。卵のとがったほうを下にして並べると、卵黄が中心になり安定し、保存状態がよくなる。



# 郷土料理

郷土料理を辞書で引いてみると「その地域に特有の料理。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりするもの。」とあ

今回は沖縄・九州・四国地方の郷土料理をご紹介します。



## 沖縄

### イナムドゥチ

豚肉の入ったみそ汁。イナは「いのしし」、ムドゥチは「もどき」という意味。昔はいのししの肉を使っていたが、次第に豚肉を使うようになり、この名がついた。



### 沖縄そば

そば粉は使わず、小麦粉で作った中華麺。麺は一般に太めで見た目はうどんに近い。400年から500年前に中国から伝えられた。昔は王族や貴族の食べ物であった。庶民が食べられるようになり、後になってからである。



### ゴーヤチャンプルー

## 九州

### がめ煮(福岡県)

博多の方言で「寄せ集める」という方言の「がめくりこむ」から名がついた。福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、「筑前煮」とも呼ばれる。



### がね(宮崎県)

「かに」のことを方言で「がね」と呼んでいる。さつまいもを千切りにし、小麦粉でまともて油で揚げた形が「かに」に似ていたため「がね」と呼ばれるようになった。



### 豚骨煮(鹿児島県)

ぶつ切りにした豚の骨つきあばら肉を、だいにんやこんにゃくといっしょに柔らかく煮た料理。祝い行事などに男手で作る野外料理であった。

## 四国

### 鯛めし(愛媛県)

鯛(たい)を姿のまま炊き込んだご飯。歴史は古く、神功皇后(じんくうこうごう)の時代には、作られていたと言われる。皇后が鹿島明神に祈願したとき、漁師から献上された鯛と米をいっしょに炊き込み、供えたと伝えられている。



### かつおの角煮(高知県)

高知県では、古くからかつおの1本づり漁がさかに行われてきた。高知県の県魚でもある。食べきれずに余ったさしみなどの切り身を、簡単に調理ができて



# ゴーヤチャンプルー

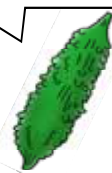
### 材料4人分

- 豚肉 ..... 60 g
- 酒・しょうゆ... 少々
- 油 ..... 小さじ1/2
- 干しいたけ..... 2枚
- にんじん ..... 25 g
- もやし ..... 50 g
- にがうり ..... 40 g
- 豆腐 ..... 90 g
- A たまご ..... 2個
- しょうゆ ..... 大さじ1/2

### 作り方

豚肉は1×4cmくらいの千切りにし、酒・しょうゆ少々をなじませ下味をつける。干しいたけは、水でもどして千切り。にんじんは5cmの千切り。にがうりは種を取り、薄く半月に切る。フライパンに油を熱し、豚肉と野菜を炒める。手でくずした豆腐と割りほぐした卵を加え、火を通す。

ゴーヤは  
ビタミンC  
が豊富!  
種とわたに苦味が強く、取り除き塩もみすると食べやすくな



学校給食の食材購入費は、保護者が納める給食費でまかなわれています。給食費の口座引き落としに、支障がないようご協力ください。

