

食育だより 11月号

毎月19日は
食育の日

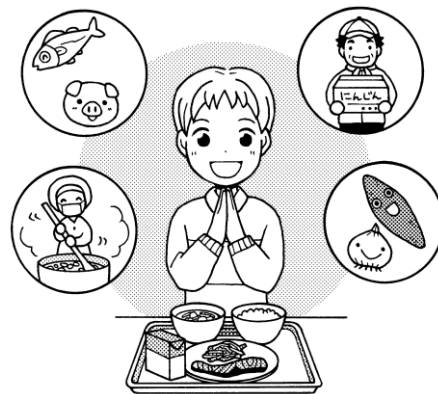
令和2年11月20日
大東市立住道中学校
栄養教諭 伊藤みどり

気温が下がり、空気が乾燥すると感染症が流行しやすくなります。予防の基本は手洗いです。外から帰った後、トイレの後、食事の前には必ず石けんで手を洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。また、爪の間は汚れが入り、雑菌が残るので爪は短く切りましょう。



感謝の気持ちをあいさつで伝えよう!

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日の給食を食べることができるのは、食材を育ててくれる農家さん、その食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんや、給食を温めてくれる配膳員さんなど多くの人々が働いてくれているからです。給食を食べることができることに感謝し、『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。



食事のあいさつの意味を知ろう!

いただきます



山^{いただ}のてっぺんを、『頂き』と言いますが、昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上にかかげて、かしこまったことから生まれた言葉です。さらに、食事で動物や植物の命をいただいていること、食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちをこめたあいさつとなったのです。

ごちそうさま

『馳走^{ちそう}』とは『走り回る』という意味です。昔、大切な人をもてなすために、遠くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。毎日食事ができるのは、さまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞に感謝する気持ちであいさつしましょう。



レシピの言葉、どれくらい知ってる?

今回は以前にも紹介した下ごしらえの言葉の続きです。下ごしらえは、出来上がりをおいしくするためのひと手間です。レシピ本やインターネットのレシピでもよく出てくる言葉なので、覚えておきましょう。



・油抜き

油抜きとは、油揚げやさつま揚げなどの表面についている油を取り除くことです。食品をざるにのせて熱湯を回しかけるか、サッとゆでます。油のにおいが抜け、味がしみこみやすくなります。



・アクを抜く

アクを抜くとは、調理前に水などにさらしたり、ゆでたりして、渋味や苦味などのもとであるアクを取り除くことを言います。



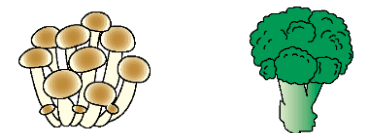
・板ずり

板ずりとは、おもにきゅうりやフキなどの野菜にする下ごしらえです。材料をまな板にのせて塩をまぶし、両手で軽く押さえながらころがし、塩をすりこみます。緑色をあざやかにする、表面をなめらかにする、塩味をなじませる、アクを抜くなどの目的があります。



こぶさ ・小房に分ける

小房に分けるとは、しめじやブロッコリーの下ごしらえによく出てくる言葉です。根もとを少し落とし、くっついている部分を小さなかたまりに分けることをいいます。



・わたをとる

わたとは、魚などの内臓のことで、わたを取るとは、内臓を取り除くことです。わたは食べる場合もありますが、臭みが出るので、ほとんどの場合は取り除いて調理します。わたを取るには、アジなどは腹をひらいて包丁でかきだし、エビの背ワタ(背中にある黒い筋状のもの)は竹串をさして引き出します。

