

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|---|---|---|---|---|
| | 10月10日 | 10月11日 きのこ | 10月12日 わかめ | 10月13日 チャプチェ | 10月14日 だいこん |
| 写真図 | | | | | |
| ひんぐちメモ | <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。</p> <p>テレビやゲーム、スマートフォンを使うときには、ときどき遠くを見て目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけましょう。</p> <p>レバーや納豆、卵、牛乳、さば、さんまなどに含まれるビタミンB₂は目の疲労回復に効果的です。</p> | <p>今日の和風きのこスパゲッティに入っているきのこの名前はわかりますか。「ぶなしめじ」と「えのきたけ」、「まいたけ」です。きのこは種類が多く、4000~5000種類もあるといわれています。最近では1年中栽培されているため、季節を問わず色々な料理に使うことができます。食物繊維が多く、ビタミンB群やビタミンD、無機質も含まれています。</p> | <p>わかめは日本中の海に生息していますが、若手県・宮城県・徳島県沖で多くとれます。</p> <p>わかめは食べる場所によって呼び方が変わります。根の部分が「めかぶ」、茎の部分が「茎わかめ」、葉の部分が「わかめ」です。</p> <p>春から初夏にかけて旬を迎えます。</p> | <p>チャプチェは、韓国の家庭料理のひとつで、春雨と肉や野菜を細切りにして炒めた料理です。もとは野菜だけの炒め物でしたが、のちに春雨を加えたものが広まりました。韓国でチャプチェに使う春雨は「タンミョン」といい、さつまいもでんぷんで作られる太めのもので、今日の春雨はじゃがいもでんぷんから作られています。</p> | <p>だいこんには、オオネやスズシロという別名があります。オオネというのは、「大きな根」を意味していましたが、のちに音読みされて「だいこん」となりました。スズシロという別名は、七草でもよく知られています。私たちがよく食べている、だいこんの白い部分は、根と茎が太くなったところから作られています。</p> |
| | 10月17日 わかさぎ | 10月18日 寒天 | 10月19日 敦賀市 | 10月20日 いなだ | 10月21日 ラ・フランス |
| 写真図 | | | | | |
| ひんぐちメモ | <p>わかさぎは、霞ヶ浦、北浦を代表する魚で、漁獲量は全国第4位です。茨城県の淡水魚にも選ばれています。漢字では公に魚と書き、江戸時代には、徳川家にも献上され、将軍御用達の魚とされていました。</p> <p>わかさぎは頭から尻尾まで骨ごと食べられる魚です。骨や歯を強くするカルシウムがたっぷりです。</p> | <p>寒天は、天草やオゴノリなどの海藻の成分を冷凍して、乾燥させたものです。食物繊維が多く含まれています。</p> <p>寒天は、熱を加え溶かしてから冷やすと、固めることができるためゼリーなどのお菓子作りにも使われています。今日はサラダに入れました。コリコリとした食感を楽しみながらよくかんでいただきます。</p> | <p>水戸市と敦賀市は、姉妹都市です。今日は敦賀市の献立です。揚げたカツにソースをからめ、ごはんに乗せて食べる「ソースかつ丼」は、敦賀市のある福井県の特徴ある献立の一つです。「かぶら」とは、「かぶ」のことです。かぶやその葉を入れた汁物を「かぶら汁」といい、敦賀地方ではよく食べられています。</p> | <p>体長40~60cmのぶりの子どもを「いなだ」と呼びます。いなだのように、大きさによって名前が変わる魚のことを出世魚と呼んでいます。わかし→いなだ→わらさ→ぶりと変化していきます。いなだを漢字で書くと魚へんに秋と書きます。秋に出回るのこの漢字になったとされています。</p> | <p>ラ・フランスは1800年代に発見されたフランス原産の洋梨の品種です。日本では山形県が全国の生産量約8割を占め、山形県を代表する果物です。もぎたてを食べるのではなく、収穫後常温で約2週間おくことでおいしく食べることができます。</p> <p>今日はゼリーで味わいましょう。</p> |