

	月	火	水	木	金
	11月7日 はるさめ	11月8日 黒糖	11月9日 コロッケ	11月10日 ひよこまめ	11月11日 りんご
写真					
ひんがし	<p>春雨は、中国で生まれた食べ物で「緑豆」という豆のでんぷんを原料として作られています。日本ではじゃがいもやさつまいものでんぷんで作られています。</p> <p>春雨は漢字で「春の雨」と書きます。春に降る弱い雨に似ていることから、この名前がつけました。サラダの他、あえ物やスープに使われます。</p>	<p>黒糖はサトウキビの茎の絞り汁を加熱し、水分を蒸発させて濃縮したものを冷やし固めて作ります。日本では、沖縄県や鹿児島県で生産されています。</p> <p>白砂糖には含まれていない、無機質やビタミンが多く、香ばしい風味があるのも特徴です。</p> <p>今日は、米粉と黒糖を使った給食室手作りの蒸しパンです。</p>	<p>今日は、MITOごはんの日です。</p> <p>「みとちゃんポークコロッケ」は、地場産物の利用と、給食を通じた食育を進めることを目的に、水戸市学校栄養士会で開発したコロッケです。水戸市産の豚肉を使用するなど、地元のおいしさが詰まった、ごはんにもパンにも合うコロッケです。</p>	<p>今日のスープに入っている豆は、ひよこの頭のような形をしていて、くちばしのようなでっぱりがあるので、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。アメリカでは「チックピー」、スペインでは「ガルバンゾー」、インドでは「チャナダール」と呼ばれ、世界各国で親しまれています。</p>	<p>日本で栽培されているりんごの品種は100種類前後ですが、世界的には数千から1万種類にもなります。日本では約半分が「ふじ」です。その他「つがる」、「王林」、「ジョナゴールド」、お菓子に向いている「紅玉」などがあります。今日は、りんごのすりおろしとバターをパンにぬってチーズをのせて焼きました。</p>
	11月14日 いばらき 茨城の味	11月15日 ハーブ	11月16日 くり	11月17日 さつまいも	11月18日 ニョッキ
写真					
ひんがし	<p>茨城県民の日にちなみ、特産物を集めました。甘辛焼きの豚肉は、茨城県産のロースポークを使用しました。この豚肉の名前は、県の花「ばら」にちなんで、ばらの花のようにきれいな色をしているところからつけられました。あえものには、県の木「梅」からねり梅を使用しました。味噌汁にも茨城でとれた食材が使われています。</p>	<p>ハーブフライドチキンには、オレガノとバジル2種類のハーブを使っています。ハーブは香草とも呼ばれ、食品の臭み消しや風味づけに使われます。</p> <p>バジルは、ヨーロッパでは「ハーブの王様」として親しまれています。オレガノは、ヨーロッパから西アジアが原産で葉を乾燥させたものが料理に使われます。</p>	<p>今日の栗のムースに使われている栗は、茨城県産です。茨城県は栗の栽培面積・生産量とも日本一を誇ります。県内でも、笠間市は栗の有名な生産地です。栗の収穫時期は品種によって9月上旬から10月下旬とさまざまです。栗には、炭水化物、カリウム、ビタミンC、食物せんいなどの栄養がバランス良く含まれています。</p>	<p>さつまいもは、茨城県で広く栽培されており、生産量は全国第2位です。焼きいもや煮物、スープ、てんぷら、お菓子などいろいろな料理に使われます。干しいもも、名物です。</p> <p>種類は、ほくほく系の紅あずま、ねっとり系の紅はるか、しっとり系のシルクスweetなどが有名です。エネルギー源にもなる上に、おなかの調子も整えてくれる優れものです。</p>	<p>ニョッキはじゃがいもと小麦粉から作られるパスタの一種です。もともとは、小麦粉で作られていました。</p> <p>16世紀後半に南米のアンデス山脈原産のじゃがいもがヨーロッパに持ち込まれ、17世紀になってイタリアでも栽培されるようになってからじゃがいもがニョッキに使われるようになりました。</p>