

5月給食だより

令和7年5月
西条市立西条東中学校

食べ物ひと言メモ

～ ソラマメ ～

【分類】マメ科ソラマメ属

【原産地】中央アジアから中近東地域

空に向かって実るので「空豆」といい、初夏の味覚のひとつです。鮮度が落ちるので、さやから出したらずくに調理しましょう。



新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。5月は、新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。時には心や体をリラックスさせましょう。

また、朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。栄養のバランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。朝ごはんを食べると、胃腸などの内臓が活発に働きはじめ、血流がよくなり、体温が上昇し排便もスムーズに行われます。また、脳にもエネルギーが補給されるので、しっかり勉強することができます。

朝ごはんから

主食

主菜

副菜

忙しい朝は、時間をかけずに用意したいものですね。事前に献立を考えて、夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしたりしておきましょう。朝ごはんは、大切なエネルギー源です。

栄養バランスがひと目でわかる献立！



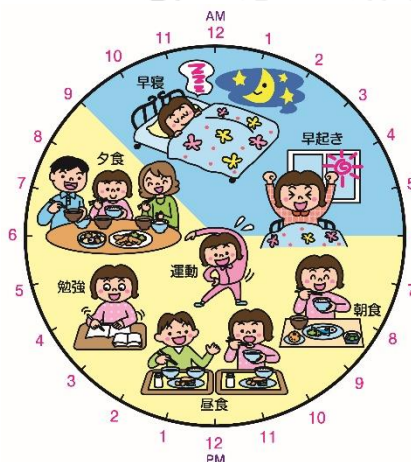
★主食がごはんの場合



★主食がパンの場合



朝ごはんを食べるために生活リズムをととのえよう！



朝ごはんが食べたくなるポイント

～ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ～



- ★ 夜ふかしをしない。
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく。
- ★ 少量でも食べる習慣をつける。
- ★ 夜食をひかえる。



世界の食文化 ～ オーストリア ～



オーストリアは、四方を他国に囲まれているので、隣接している国からの食文化の影響を受けており、地域によって食文化が異なります。西条市が友好都市の締結をしているセーボーデン市があるケルンテン州は、オーストリア最南端の州で、イタリアや旧ユーゴスラビアなどの影響を受けています。オーストリア人の日常食はシンプルで、大皿料理が一皿とサラダ、またはスープ系にパンの組合せがほとんどです。

地域によって異なるオーストリアの食文化

シュニッツェル

シュニッツェルは、イタリアのミラノからウィーンに伝わった料理です。仔牛肉を薄くのばして揚げたカツレツです。伝統的には仔牛肉ですが、豚肉、鶏肉も一般的です。

ブルートヴルストスープとカースヌーデルン

ケルンテン州の料理には、血を混ぜて作ったソーセージが入った「ブルートヴルストスープ」というスープや、チーズと野菜を使った、「カースヌーデルン」という西洋風のぎょうざがあります。

グーラッシュ

グーラッシュは、牛肉、豚肉、鹿肉などと、トマトや玉ねぎをパプリカという香辛料で煮込んだ料理です。ダンプリングという団子と一緒に食べるのが一般的です。



ザッハトルテ

ザッハトルテは、貴族に仕える料理人であったフランツ・ザッハ氏が1832年に考案したケーキです。そのレシピは、ホテルザッハにだけ、伝授されているといわれています。



～ シュニッツェル ～

【材料 4人分】

豚ロース肉……4枚
塩・こしょう……少々
小麦粉……適量
卵……1個
パン粉……1カップ
パセリ……少々
バター……大さじ3
油……大さじ3

【作り方】～ 西条元気 UP 給食メニュー～

- ① 豚ロース肉はラップではさみ、麺棒などでたたいて薄くのばして塩、こしょうをふる。
 - ② ①の豚肉に小麦粉、溶き卵、みじん切りのパセリを混ぜたパン粉を付ける。
 - ③ フライパンに油とバターを入れて熱し、②を入れて、揚げ焼きにする。
- ★ 付け合わせにマッシュポテトやブロッコリー、トマトなどを添えて盛り付ける。

