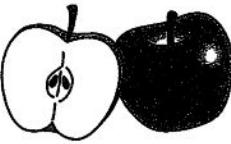


11月給食だより



平成26年 11月分

アボカド

ねっとりとした口当たりで、料理に使われることが多いアボカドは、「森のバター」と呼ばれるほど栄養があり、最近では日本でもおなじみの食べ物です。7000年以上前から栽培されているといわれていますが、記録があるのは約800年前で、インカ帝国の王様の墓から種が見つかっています。その後、アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリアなどに伝わり、日本に入りました。

アボカドではなく、アボカドが正しい名前です。



ワサビじょうゆ
を食べると
トロの味

《見分け方》

〈皮〉

- 強張りツヤがあるもの。押したときにグニャッとへこむものは熟しています。
- 取っていないものは果肉が変色していることが多い。
- 果皮の間にすき間がないもの。
- 少し乾いたような感じ。

〈色〉

- 数日後に食べる場合は緑色。
- すぐに食べたい場合は黒みがかったもの。

《切り方》

- たてに包丁を入れ、種に当てる。アボカドを挟むように持ち、片方種にそってグリッペー一周させる。
- 手前にひねると2つに分かれる。
- 種に包丁の刃元を刺して取る。
- 熟している場合は皮は手ではがせる。少し硬い場合はスプーンでくいあげるように。
- レモン汁をかけると変色が抑えられる。

てきたのは100年ほど前のことです。今、日本で売られて

いるのはほとんどがメキシコ、ニュージーランドなど外国産で、ごくわずかですが、和歌山県などで作られているものもあります。

アボカドは脂肪が多いですが、この脂肪は血液の流れをよくしたり、コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンEなどのビタミン類や、鉄、リンなどのミネラル、体の中の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウム、食物繊維も多い、栄養のバランスがとれた果物です。

《保存方法》

早く熟させたいときは、りんご、バナナ、メロン等と一緒に袋に入れる。



冷蔵庫で
2~3日



冷凍
保存

ビニール袋に熱したものは半分に割り、種・皮を取り、レモン汁をからめてラップで包む。自然解凍。

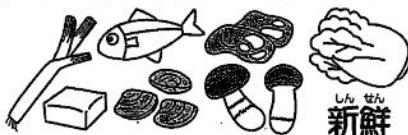
日本の食文化を見直そう



平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承「国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



◆正月などの年中行事との密接な関わり



手を洗う



ペーパータオルで
しっかりふき取る

アルコール消毒

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかりと食べて体力をつけ、風邪をひかないよう体を大切にしましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。

