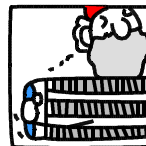


## 12月 もう師走～♪



みなさんこんにちは!! 食ing NEWS 9号です。今年もあと1ヶ月、師走と聞くと、気ぜわしくなりますね。栄養不足や睡眠不足は抵抗力を低下させますから、気をつけてくださいね。

さて、2年生が家庭科の授業で取り組んだ1回目の調理実習は、「鮭のムニエル イタリアンソースかけ」でした。鮭のムニエルは、家庭科の教科書に載っていますが、「イタリアンソース」は載っていません。10月の給食のメニューから取り入れたこのソース、鮭のムニエルにとっても合っていて、びっくりの美味しさでしたよ。ここに作り方を載せておきます。分量は、1つの班が作った量。魚のソースだったら10人分、パスタなどに使う場合は2人分くらいです。ぜひ作ってくださいね!!

## ★イタリアンソース★★★★★ちょっと作ってみませんか？

### 材料

- ・オリーブ油…小さじ1
- ・玉ねぎ…100g(1/2個くらい)
- ・ホールトマト缶…1/2缶
- ・チキンスープ…小さじ2
- ・砂糖…7g(小さじ2と1/3)
- ・トマトケチャップ…120g
- ・バジル、パセリ、塩、こしょう

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ホールトマトは汁と果肉に分け、果肉は細かく切る。
- ③小さな鍋に油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、柔らかくなればホールトマトの果肉を加えて、さらに15分ほどよく炒める。
- ④ホールトマトの汁、トマトケチャップ、チキンスープ、バジル、パセリ、砂糖、塩、こしょうを入れて煮込む。



より美味しくつくるために、芯と芽の部分を取り除いたにんにくを1かけ木べらでつぶし、オリーブ油で弱火で加熱し、香りを出します。あとは上の手順通りです。ホールトマトではなく、カットトマト缶を使うと楽ですね。バジルとパセリは、缶に入った乾燥のものを使いました。オムレツのソースとして、トマトソースパスタとして、色々アレンジして使ってくださいね。

## 12月の給食の食材に関して【原案作成者より】

12月は寒さも厳しくなってきた、風邪なども流行りだす時期です。バランスよくしっかり食べて、元気に過ごしてもらいたいです。

12月の新献立は「鶏肉のんにくしょうゆ煮」、「さごしの幽庵焼き」、「白和え」です。「鶏肉のんにくしょうゆ煮」はにんにくをきかせた甘辛い味付けで、ご飯がすすむ一品となっています。

12月の和(なごみ)献立は14日です。新献立「さごしの幽庵焼き」と「白和え」が登場します。「さごしの幽庵焼き」はゆず果汁を加えた調味液にさごしを漬けこみ、しっとりと焼き上げます。ほのかに香るゆずの香りを楽しみながら食べてもらいたいです。「白和え」

は京の伝統食を伝える献立のひとつとして親しまれてきたものです。給食では和え衣に豆腐ではなく、国産ゆばをペーストにしたゆばクリームを使用します。なめらかな口当たりを楽しんでももらいたいです。

地産地消の食材、「小かぶの炊いたん」は、旬の小かぶをたっぷりのだしで炊いたものです。日常的に食べ親しまれてきた、京ことばの「炊いたん」という名前が特徴的です。12月の地産地消の食材は寒い時期に旬を迎える「大根」や、京野菜の「九条ねぎ」「壬生菜」「小かぶ」、舞鶴港で水揚げされた「豆鮓」を使います。

## オフ期の食事の考え方

基本として、「運動をする人の食事(=アスリートフード)」と「普通の健康的な食事」とでは、さまざまな栄養素や食材・調理法を取り入れてバランス良く食べるという点は同じですが、食べる量については注意すべき事が異なってきます。「普通の健康的な食事」では「食べ過ぎないこと」が重視されます。「アスリートフード」では、普通に食べるだけでは足りないことがあるので、「不足しないこと」を重視しないといけません。年間予定の中で、試合のない今のオフ期は休養をとる時期なので、計画されたストイックな食事より食の楽しみを重視しますが、体調を崩したり、太ったり痩せたりしないように、食べる量に注意を払い、バランスのとれた基本の食事をし、体調管理に気を配りましょう。春の大会に向けての調整はもう始まっています。

