食膏だより

3月

給食室 令和3年3月



今年度も最後の月となりました。1日いちにちを大切に過ごしてください。

野菜に含まれる色素が料理の色を変える

.

卵焼きに紅生姜を入れると・・・青くなる!?



紅生姜には「レッドキャベツ色素」や「シソ色素」といった色素が含まれ ています。それらは「アントシアニン」という水溶性の色素。アントシアニンは酸性 で赤、中性で紫、アルカリ性で青に変化します。紅生姜には酢が入っていることから、 そのままでアルカリ性になることはありません。新鮮な卵の場合、アルカリ性が強い ため、卵と紅生姜を混ぜると「アントシアニン」がアルカリ性に傾き、紅生姜が青く 変化することがあります。

焼きそばにカレー粉をまぶして炒めると・・・赤くなる!!

カレー粉に含まれるターメリックには「クルクミン」という色素が入って いて、アルカリ性で赤になります。中華麺には、コシを与えるための添加物「かんす い(アルカリ塩水溶液)」が含まれています。かんすい入り、ph調整剤無しの中華 麺を使用した場合、「クルクミン」がアルカリ性に傾き、麺が赤くなることがありま す。

ごぼうとこんにゃくを煮ると・・・緑色になる!!

ごぼうに含まれる「クロロゲン酸」は、アルカリ性で緑色に変化します。 これが、こんにゃくの凝固剤に使われている水酸化カルシウムや水酸化ナトリウム (アルカリ性)と反応し、食材同士が接した部分が変色することがあります。 ごぼうをアク抜きすることで、変色防止になります。

3月3日はひな祭



ひな祭りは桃の節句ともいい、女の子の健康と幸せを願う行事です。 草や紙で作った人形でからだを撫でて災いをうつし、それを川や海に 流してお祓いをしていたのが始まりでした。

現在は、ひな人形を飾り、ひな祭りの行事食を食べて過ごします。ひな 祭りの行事食には、ひしもちやはまぐりのうしお汁などがあります。

ひしもち



おひなさまに飾るひしもちは、3つの色をしており、下から緑、白、桃 色(白、緑、桃色の場合も)となっています。雪の下には新芽が芽吹き、 雪の上には桃の花が咲いている、という意味があります。

はまぐりの



はまぐりは、もともと、対になっている貝以外とはぴったり合いません。 女の子が将来良い人にめぐり会えるように、という願いが込められてい ます。

ひなあられ



ピンク、緑、黄、白、4色のひなあられで、四季を表しているといわれ ています。自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかなる成長の願い が込められています。

白酒

関東のひなあられはお米からできるポン菓子に、砂糖などで味付けをしますが、 関西のひなあられは、餅からできており、味付けも醤油や塩などが主流だそうです。

もともとは、桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていま した。桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすといわれ、薬酒の ひとつとして中国から伝えられました。桃花酒が白酒に変わり定着した のは江戸時代です。

~給食を诵して~

給食の時間は、楽しいコミュニケーションの場でもあり、食事のマナーや知識などを身につけられ る時間でもあります。この飽食の時代、正しい知識のもと食べ物を選んでほしいと 思います。食べることは、生きること。バランスのとれた食事を意識して、毎日 元気に過ごしてくださいね。