

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月1日(月)の献立】

牛乳 こうやどうふ 高野豆腐の炊き込みご飯

さわにわん 沢煮椀 かつお 鰹のレモン醤油 バレンシアオレンジ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は「高野豆腐」について紹介します。

高野豆腐は、正式には「こお凍り豆腐」といいます。関西地方では「高野豆腐」、東北地方では「し凍み豆腐」と呼ばれることが多いです。

高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせた後に熟成・解凍・脱水・乾燥させて作ります。この過程で、独特の食感と風味が生まれます。

また、たんぱく質・食物繊維・カルシウム・鉄分といった栄養素が豊富に含まれています。皆さんの成長にとっても大切な栄養素ばかりです。ぜひ、たくさん食べてくださいね。

クイズ：次のうち、「高野豆腐」の名前の由来はどれでしょう？

<1> 人の名前    <2> 川の名前    <3> 山の名前

今日のクイズの答え・・・<3>の「山の名前」です。和歌山県にある「高野山」

で誕生したため、「高野豆腐」と呼ばれるようになりました。高野豆腐は、鎌

倉時代に、そうりよ僧侶が食べていた豆腐が厳しい寒さにより凍ってしまったことがきっかけで生まれた食材です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月2日(火)の献立】

牛乳 <sup>にんじん</sup>人参シリシリトースト

白いんげん豆のポタージュ マセドアンソテー



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の主食は、人参・たまねぎ・ツナ・卵を炒めて作った「人参シリシリ」という料理をパンにのせ、ピザチーズをトッピングして焼き上げた「人参シリシリトースト」です。ツナとピザチーズの塩味がアクセントになっており、たっぷり入っている人参も食べやすくなっていると思います。

人参には体内でビタミン A に変わる「カロテン」が多く含まれています。ビタミン A は目や皮膚<sup>ひふ</sup>の粘膜を健康に保ち、感染症に対する抵抗力を強める役割があります。

クイズ： 次のうち、「人参シリシリ」の「シリシリ」の意味は

どれでしょう？

<1> 千切り <2> 新鮮 <3> たくさん

今日のクイズの答え…<1>の「千切り」です。「シリシリ」は、沖縄県の方言です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月3日（水）の献立】

牛乳 きつねうどん

おかか和え がんつき 雁月



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、岩手県・宮城県の郷土料理「雁月」について紹介します。

名前の由来は、丸い形とその上にのせられたごまが、満月に向かって飛んでいる「雁」という水鳥が ん のようにみずどりみずどり であることからと言われてい  
ます。もちっとした食感そぼく と素朴な味わいで、腹持ちも良いことから、昔  
から農作業の合間や日常的なおやつとして親しまれています。

黒砂糖を使うと「黒雁月くろが んつき」、白砂糖を使うと「白雁月しろが んつき」と言われて  
います。今日の給食では黒砂糖を使っているので、黒雁月になります。

クイズ： 次のうち、岩手県の郷土料理はどれでしょう？

<1> はっと汁じ り   <2> まめぶ汁じ り   <3> てっぽう汁じ り

今日のクイズの答え・・・<2>の「まめぶ汁」です。煮干しや昆布だしのきいた醤油系の汁に、身近な野菜や焼き豆腐、くるみの入った小麦粉の団子「まめぶ」を入れて煮込んだ料理です。ちなみに、「はっと汁」は宮城県、「てっぽう汁」は北海道の郷土料理です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月4日(木)の献立】

牛乳 シンガポールライス  
ヨントオフー モウカザメのオニオンソース



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の給食は、世界の料理「シンガポール」です。

「シンガポールライス」は、日本でよく使われる呼び名で、正式には「<sup>ハイナンジーファン</sup>海南鶏飯」といいます。<sup>とりにく</sup>鶏肉のうま味で炊いたご飯に、茹でた鶏肉を添えた料理で、シンガポールでは<sup>やたい</sup>屋台料理として親しまれています。給食では、鶏肉などの具材を混ぜ合わせて作りました。

「ヨントオフー」は、豆腐や魚のすり身や野菜などを、あっさり味のスープで煮込んだ料理です。

クイズ:シンガポールの有名なマーライオンの頭は、ライオンですね。

では、体は何の生き物でしょうか？

<1> 魚      <2> 馬      <3> へび

今日のクイズの答え・・・<1>の「魚」です。マーライオンは<sup>かくう</sup>架空の動物で、シンガポールの起源と成長を表しています。魚の体は漁業が盛んだったシンガポールの歴史を、ライオンの頭は伝説の動物に由来し、強さと勇気を表現しているそうです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月5日（金）の献立】

牛乳 プルコギ丼

さつま芋と豆のかみかみ和え ナムル



食育キャラクター

ペコリーナ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

「6」と「4」は、虫歯の「むし」と読めることから、日本医師会が1928年に、「虫歯予防の意識を高めよう」という目的で決めました。

口の中の健康を保つためには、特に「よく噛んで食べる」ことが大切です。みなさんは、「卑<sup>ひ</sup>弥<sup>み</sup>呼<sup>こ</sup>の歯がいーぜ」という言葉は聞いたことがありますか。これは、よく噛むことで得られる8つの効果の頭文字をとって合わせた言葉です。

今日は、この「歯と口の健康週間」に合わせて、和え物に「するめいか」を取り入れています。よく噛んで、おいしく食べてくださいね。

クイズ： 次のうち、「卑弥呼の歯がいーぜ」の8つの効果に

当てはまるものはどれでしょう？

<1> 肥満予防    <2> 味覚の発達    <3> 言葉の発達

今日のクイズの答え・・・<1~3>の「すべて」です。残り5つは、「脳の発達」、「歯の病気予防」、「がん予防」、「胃腸快調」、「全力投球」です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月8日(月)の献立】

牛乳 ひじきとあさりの炊き込みご飯 根菜汁  
じゃが芋と野菜のそぼろ煮 かみかみするめ和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の「ひじきとあさりの炊き込みご飯」は、小平第三中学校の生徒が考案した献立です。あさりには、不足しがちな鉄分が多く含まれているため、皆さんに食べてもらいたいという思いで考えました。

あさりには、人間のような目はありません。では、どのようにえさを食べているのでしょうか。あしりは海の底の砂にもぐり、「にゅうすいかん入水管」と「しゅつすいかん出水管」という管を砂の上に出しています。そして、入水管から水を吸い込むと、水の中のプランクトンや栄養分がエラに引っかかり、それが胃へ運ばれます。つまり、自分でえさを探し回る必要がないため、目がなくても困らないのです。

クイズ：から殻付きのあさを調理する前に、塩水に浸して砂抜きをします。あさが砂を吐き出しやすくなる環境はどれでしょう？

<1> 暗くする      <2> 激しく振る      <3> 温める

今日のクイズの答え・・・<1>の「暗くする」です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月9日（火）の献立】

牛乳 じゃごごはん キャベツの味噌汁  
豆あじの唐揚げ 変わり金平



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、味噌汁に使用した「キャベツ」について紹介します。

栄養素としては、ビタミンCやビタミンKが多いですが、機能性成分の「ビタミンU」も豊富に含まれています。キャベツのしぼり汁から見つかったので、別名「キャベジン」とも呼ばれています。胃酸の分泌を抑え、粘膜を修復する効果があると言われていています。

キャベツを選ぶ時は、葉がしっかり巻いて重く感じるもの、外葉に厚みがあり緑の鮮やかなもの、芯がみずみずしく、白くて変色していないものを探してみてください。

クイズ：キャベツの祖先と言われている野菜は何でしょう？

<1> ピーマン <2> ケール <3> ほうれん草

今日のクイズの答え・・・<2>の「ケール」です。紀元前 600 年ごろに栽培さ

れた野生種やせいしゅのケールがキャベツの祖先だそうです。当時のキャベツは今の丸

いような形ではなく、約 1000 年前に現在の葉が巻く形になったようです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月10日(水)の献立】

牛乳 ごはん かみかみ味噌汁

チキンの甘辛焼き ツナ和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の「チキンの甘辛焼き」は小平第六中学校の生徒が考案した献立です。

鶏肉の下味には、<sup>しおこうじ</sup>塩麴を使っています。<sup>こめこうじ</sup>塩麴とは、米麴の他に、塩と水を混ぜて、発酵・熟成させて作る、日本の伝統的な調味料です。塩麴に含まれる<sup>こうそ</sup>酵素は、たんぱく質やでんぷんを分解して、うま味や甘味を引き出し、さらに食材をやわらかくして、より美味しくしてくれる働きがあります。

クイズ： 塩麴を作るのに使われる「麴」ですが、

次のうち、麴が使われていないものはどれでしょう？

<1> しょうゆ

<2> みりん

<3> ワイン

今日のクイズの答え・・・<3>の「ワイン」です。ワインは、ぶどうの糖分とぶど

うの皮についている「<sup>こうぼ</sup>酵母」の働きによって作られます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月11日(木)の献立】

牛乳 梅ごはん のっぺい汁

いわし  
鰯の香り揚げ 青菜の辛子和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は入梅<sup>にゅうばい</sup>の献立です。「入梅」は、「梅の実が熟し、梅雨<sup>つゆ</sup>に入る頃」という意味があり、毎年日付が決まっています。今年の入梅は6月11日のため、それに合わせて「梅ごはん」、「鰯<sup>いわし</sup>の香り揚げ」を提供しました。

「鰯<sup>いわし</sup>の香り揚げ」は、しょうが、にんにく、醤油<sup>しょうゆ</sup>、ごま油で下味を付けて作っています。関東では、6月から7月頃の梅雨入りの時期に漁獲<sup>ぎょかく</sup>される真イワシ<sup>ま</sup>を「入梅イワシ」と呼び、一年の内で最も脂がのっておいしいとされています。

クイズ: 次のうち、

梅干しを赤くするために使われる食材はどれでしょう?

<1> トマト    <2> 赤しそ    <3> サフラン

今日のクイズの答え・・・<2>の「赤しそ」です。梅はもともと青みがかかった色をしていますが、梅干しを作るときに塩漬けしたあと、赤しそを加えることで、梅が赤く染まります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月12日（金）の献立】

牛乳 和風ツナスパゲティ  
海藻サラダ はちみつレモンケーキ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の副菜は「海藻サラダ」です。日本は海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。

海藻は、光合成をする「海の植物」です。海に射し込む太陽の光エネルギーを使って、水と、水中に溶け込んでいる二酸化炭素からブドウ糖をつくります。そして、ブドウ糖から食物繊維やビタミン類など、海藻が生きるために必要な成分がつくられます。そのため、海藻には食物繊維やビタミンがたくさん含まれているわけです。

今日のサラダにはわかめ、昆布、ふのり、白とさかのり、まふのりという海藻が入っています。

クイズ： 次のうち、

「海の掃除屋」と呼ばれる生き物はどれでしょう？

<1> ウナギ    <2> クラゲ    <3> ナマコ

今日のクイズの答え・・・<3>の「ナマコ」です。ナマコは、海底の砂や泥を食べることで、海の環境をきれいに保つ役割を果たしています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【6月15日(月)の献立】

牛乳 ごはん 豚汁  
鯖のカレー焼き ごま和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の副菜「ごま和え」は、茹でた青菜をすりごまと砂糖、しょうゆで和えた料理です。ごまは、すり潰すと香りが増し、栄養素の吸収率がアップします。

ごまには「セサミン」という機能性成分が多く含まれています。「セサミン」は、抗酸化作用があり、血中コレステロール値を改善する働きがあるといわれているため、生活習慣病の予防に役立つと考えられています。

クイズ： ごまをすり潰すために、すり鉢と棒を使いますが、

その棒のことを何というでしょう？

<1>すりこ木    <2> すりすり    <3> めん棒

今日のクイズの答え・・・<1>の「すりこ木」です。すりこ木には、山椒さんしょうの枝などが使われます。「する」という言葉は縁起が悪いため、「当たり木ぎ」「当たり棒」と表現することもあります。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月16日(火)の献立】

牛乳 セルフコロッケバーガー  
ジュリエヌスープ 湘南ゴールドゼリー



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「コロッケ」について紹介します。

コロッケの原型は、フランス料理の「クロケット」というクリームコロッケのような料理でした。日本に伝わった当時、牛乳やバターが高価で作ることができなかったため、じゃが芋を潰して肉を混ぜて代用することにしました。パン粉を付けて揚げる方法は、作りやすく、材料も安く済みました。その結果、日本独自の「ポテトコロッケ」が誕生し、肉屋の総菜<sup>そうざい</sup>として一気に浸透しました。

クイズ：コロッケの原型「クロケット」が日本に伝わったのは、

いつの時代でしょう？

- <1> 江戸時代
- <2> 明治時代
- <3> 大正時代

今日のクイズの答え・・・<2>の「明治時代」です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月17日(水)の献立】

牛乳 小平<sup>かて</sup>糧うどん  
白身魚の天ぷら



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の給食では、小平市の郷土料理である「小平糧うどん」を提供します。小平糧うどんの「糧」とは、「ゆでた野菜」のことを指します。糧もつけ汁の中に入れて、うどんと一緒に食べましょう。

小平市は水が乏しい土地でお米が育ちにくかったため、代わりに小麦の栽培が行われていました。昔の人たちは、その小麦を使ってうどんを作り、地域で収穫した野菜を添えて食べていたそうです。

日本全国の様々な郷土料理には、昔の人々の知恵と工夫が込められています。ぜひ、小平市の歴史背景を感じながら食べましょう。

クイズ: 次のうち、東京都の郷土料理はどれでしょう?

<1> みそポテト <2> <sup>ふかがわ</sup>深川めし <3> ほうとう

今日のクイズの答え・・・<2>の「深川めし」です。深川めしは、ねぎと生のア

サリを味噌でさっと煮て、汁ごとご飯にかける料理です。ちなみに、<1>の

「みそポテト」は埼玉県、<3>の「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月18日(木)の献立】

牛乳 <sup>たかな</sup>高菜チャーハン  
ごまキムチ汁 フルーツ白玉



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の「高菜チャーハン」には「高菜漬け」を使っています。高菜漬けは、高菜を塩で漬けて作る漬物で、「日本三大漬け菜」の一つです。他には、「野沢菜漬け」や「<sup>のざわな</sup>広島菜漬け」があります。

高菜は、「アブラナ科」という、花が十字の形をして咲く野菜の種類に属しています。他にも、キャベツ、ブロッコリー、白菜、大根、小松菜、わさびなど、私たちが普段よく食べている野菜が属しています。

クイズ：日本最古と言われている「奈良漬け」は、

塩と何で野菜を漬けているでしょう？

<1> 味噌    <2> 酒かす    <3> <sup>こめこうじ</sup>米麴

今日のクイズの答え・・・<2>の「酒かす」です。奈良漬けは、奈良県の郷土

料理で、野菜を塩漬けしてから酒かすに漬け込んで作られます。奈良漬けは

1300年以上前から食べられていたという記録があるそうです。当時、酒類

は貴重だったため、貴族などが食べていたようです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【6月19日(金)の献立】

牛乳 ごはん 塩肉じゃが  
きびなごのかりんと揚げ 大根ときゅうりのピリ辛和え



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「肉じゃが」のはじまりについて紹介します。肉じゃがの起源には諸説ありますが、旧海軍の東郷平八郎とうごうへいはちろうがイギリス留学中に食べた「ビーフシチュー」を再現して欲しいと部下に命じたことがきっかけという説があります。当時は、赤ワインやバターなどが貴重だったため、しょうゆや砂糖を使って試行錯誤を重ねた結果、「甘煮」とあまにいう料理ができたようです。当時の海軍の料理本にも「甘煮」が載っているそうですよ。その後、日本人の好みに合った「肉じゃが」として家庭に広まっていっていきました。

クイズ：じゃが芋は植物のどの部分が変化した物でしょうか？

<1> 花

<2> 茎

<3> 根

今日のクイズの答え・・・<2>の「茎」です。じゃが芋は、茎の先端が大きく膨らんだものです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月22日(月)の献立】

ミルクコーヒー キャロットピラフ  
ラタトウイユ チーズスパニッシュオムレツ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「ラタトウイユ」について紹介します。

ラタトウイユはフランス料理の一つで、旬の夏野菜をたくさん入れて、トマトベースで煮込む料理です。夏野菜は色鮮やかなものが多いため、見た目でも楽しむことができます。また、いろいろな野菜を一緒に煮込むことで、野菜の甘みやうま味が凝縮されます。給食では、たまねぎ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカを使用しました。栄養がたっぷり入っているので、ぜひスープまでしっかり味わってくださいね。

クイズ：世界三大料理といわれる、フランス料理・中華料理、

あと一つは何料理でしょう？

<1> イタリア料理    <2> 日本料理    <3> トルコ料理

今日のクイズの答え・・・<3>の「トルコ料理」です。その昔、<sup>りくろ</sup>陸路でも<sup>かいろ</sup>海路でも東西を行き来するにはトルコを経由する必要がありました。そのためトルコは、古くから東西の珍しいものや多様の民族が集まる場所となり、独自の食文化が発展していったと考えられています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月23日(火)の献立】

牛乳 ジュウシイ もずくの味噌汁

麩<sup>ふ</sup>チャンプルー 冷凍パイン



食育キャラクター  
ペコリーナ

6月23日は何の日か知っていますか？この日は、第二次世界大戦の沖縄県における戦争、「沖縄戦」が終了した日です。沖縄戦では、約80日間に渡って戦闘が繰り広げられ、およそ20万人が亡くなったと言われています。このような悲劇を繰り返さない為に、そして忘れない為に、6月23日は「沖縄慰霊の日」と定められました。

給食では、沖縄県の郷土料理である、豚肉の入った炊き込みご飯の「ジュウシイ」、麩<sup>ふ</sup>と野菜を炒めた「麩チャンプルー」、沖縄特産品の「もずくの味噌汁」を提供します。

クイズ： 次のうち、もずくを多く生産している国はどこでしょう？

<1> イタリア <2> 日本 <3> モンゴル

今日のクイズの答え・・・<2>の「日本」です。もずくも含め、海藻を日本のように食用とする国は、世界に多くありません。特に日本国内で、もずくを9割以上も生産している沖縄県は、世界でもトップクラスの産地といえます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月24日(水)の献立】

牛乳 セサミトースト  
ミネストローネ 変わりサモサ



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「サモサ」について紹介します。

サモサはインド料理の一つですが、その起源は、10世紀ごろに中央アジアや中東地域で食べられていた「サンブーサ」という「肉入り揚げパイ」だといわれています。この料理がインドに伝わり、じゃが芋やスパイスを使った揚げ料理として広まりました。地域によって、豆類やチーズ、カリフラワーなど、さまざまな食材を入れて作られているそうです。

クイズ：では、今日の給食のサモサに入っている、

緑色の野菜は何でしょう？

<1> 大根の葉 <2> グリンピース <3> 小松菜

今日のクイズの答え・・・<1>の「大根の葉」です。

大根の葉は、カルシウムや鉄分、ビタミンなど、栄養豊富な野菜です。普段食べる機会が少ないと思うので、ぜひ意識して食べてみてください。ちなみに、今日のサモサにはツナとたまねぎも入っています。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【6月25日(木)の献立】

牛乳 小平夏野菜カレー  
ハムとキャベツのソテー すいか



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「小平夏野菜カレーの日」です。小平市内すべての小・中学校で小平産の野菜をたくさん使用した夏野菜カレーを提供します。

夏が近づき、これから暑い日々が続きます。人は汗をかくと、水分以外に、カリウムやカルシウムなど、体の調子を整えるミネラルを失います。夏野菜には、ミネラルが多く含まれているので、汗をかいて失ったミネラルを補うことができます。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

クイズ：今日の小平夏野菜カレーに入っている

夏野菜は何種類でしょう？

<1> 4種類 <2> 5種類 <3> 6種類

今日のクイズの答え・・・<2>の「5種類」です。小平夏野菜カレーに入っている夏野菜は「なす・ピーマン・かぼちゃ・トマト」と・・・あともう一つは何でしょう。正解は、形は見えませんが、カレーにコクを出すために使用している「にんにく」です。にんにくも、夏野菜の1つです。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月26日(金)の献立】

牛乳ごはん じゃーじゃんどうふ 家常豆腐  
ちくわ 竹輪の中華サラダ にんじん かいこうしょう 人参の開口笑



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日の主菜の「家常豆腐」は、中国の家庭料理の一つです。

「家常」は漢字の「家」<sup>いえ</sup>と「常」<sup>つね</sup>で表します。「中国の『家庭』には『常』にある豆腐と、ありあわせの野菜を使って作る料理」ということから、この名前がつきました。

「人参の開口笑」は、揚げてふくらんだ生地が「口を開いて笑っているように見える」ことから、この名が付きました。本場中国の開口笑は、丸めた生地の周り全体にごまをつけますが、給食では生地にごまを練りこんで揚げました。

クイズ:今日の開口笑は、ある食べ物の起源となっています。

その食べ物は何でしょう?

<1> ドーナッツ <2> ごま団子 <3> サーターアングギー

今日のクイズの答え・・・<3>の「サーターアングギー」です。まだ沖縄県が

「琉球王国」と呼ばれていた時代、中国から伝わった開口笑が、後のサーターアングギーとなりました。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月29日(月)の献立】

牛乳 ジャージャー麺  
ちんげんさい  
卵と青梗菜のスープ メロン



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「ジャージャー麺」について紹介します。

ジャージャー麺は中国発祥の肉みそあんかけ麺のことです。甘辛い味が特徴で、日本だけでなく、韓国でも人気のある麺料理です。

豚肉と味噌を使った肉みそをベースとしていて、しょうゆや酒、砂糖、とうばんじゃん豆板醬などの調味料を使って作られます。日本人は夏によく食べますが、中国人は、ジャージャー麺を一年中食べるそうですよ。

クイズ： ジャージャー麺に使われるテンメンジャンは、

どんな味でしょうか？

- <1> 酸っぱい味
- <2> 辛い味
- <3> 甘くてコクのある味

今日のクイズの答え・・・<3>の「甘くてコクのある味」です。中国には、日本のみりんのような調味料がないため、テンメンジャンのような甘みのある調味料で味をつけます。

# ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



## 【6月30日(火)の献立】

牛乳 ごこく 五穀ごはん りきゅうじる 利休汁  
めばるのねぎ塩焼き おひたし



食育キャラクター  
ペコリーナ

今日は、「利休汁」について紹介します。

「利休汁」は、侘び茶わ ちゃを広めたことで有名な茶人「千利休ちやじん せんりのきゅう」の名前からきています。千利休はごまが大好きで、料理によくごまを使っていたそうです。そこから、ごまを使った汁物を利休汁と呼ぶようになりました。給食では、すりごまの他にねりごまも使用しているので、ごまの香りとまろやかさが増し、濃厚な味わいになります。

クイズ：千利休は茶室ちやしつを考案した時、

なぜ入口を低くしたのでしょうか？

- <1> 木材が無かったため      <2> 身長が低かったため  
<3> 身分の差をなくすため

今日のクイズの答え・・・<3>の「身分の差をなくすため」です。千利休が生きた戦国時代は、身分の違いや主従関係しゅじゅうかんけいが強い時代でした。しかし茶室では、誰もが落ち着いて過ごせるように、外で刀を外し、わざと頭を下げて入る入口を作りました。