



# 食育だより

## 【世界のメニュー】

4月の世界のメニューは「中国」です。



### <昼食>

酢豚

バンバンジー

中華スープ

### <おやつ>

フルーツ杏仁風

中国四大料理といえば、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理を指すことが多いようです。それぞれ郷土の特徴的な料理を表しています。中国の料理は、日本でもよく食べられていてなじみがありますね。

「酢豚」は上海料理と広東料理と大きく2つに分類され、上海料理は、豚肉の赤身の部位だけで作るのが一般的で、具材は入れるとしても少なめです。広東料理は、豚肉の脂身の多い部位で作り、具材に野菜が多く使われ、調味料にケチャップを使います。

「バンバンジー」は四川料理の1つで、中国では、ゴマをベースに唐辛子やラー油などで辛みをつけたものが主流です。給食では、香辛料を使わず、子どもたちが食べやすい味付けをしています。

「杏仁豆腐」は、もともと薬膳料理の一種でした。咳の治療薬であるアンズ類の種の中の杏仁(きょうにん)を粉末にしたものを甘くして、服用しやすくした料理でした。

日本では、杏仁の粉末やアーモンドエッセンスなどで香りをつけ、牛乳などを混ぜて作ったものが広がっています。おやつには、「杏仁」は使わず、寒天を使用して、杏仁風にします。

## アスパラガス

太くまっすぐで、緑が鮮やか、穂先が開いてないものを選びましょう。

切り口がみずみずしく、固くなっていないものが新鮮です。根元が固く感じられるときは、皮をむくと口当たりがよくなりますよ。

### アスパラギン酸

疲労回復、ストレスにも効果的と言われています。

### カロテン

体内でビタミンAになり、皮膚や粘膜の健康に役立ち、美白効果も期待できます。



### 春が旬の食材

たけのこ・菜の花  
キャベツ・たまねぎ  
じゃがいも・鯛・鯖  
アスパラ・わかめ