



給食だより

No10 秋田市立泉小学校

令和4年1月29日

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪に負けない体作りを意識した食事を心がけて、元気に過ごしていきたいものです。

さて、ビタミンEという言葉を聞いたことはありますか。ビタミンEは、ビタミンA、C、Eの3種類の総称で、この3種類を一緒に摂ることで、互いに作用を強めたり、足りない部分を補うことができます。これらのビタミンは、緑黄色野菜や果物に多く含まれているので、積極的に食事にとり入れ、ウイルスに対する免疫力を高めていきましょう。

2月の世界の料理 アイルランド〈コルカノン、デュラマンスープ〉

〇●〇 コルカノン 〇●〇

◆◆材料 4人分◆◆

- ・ベーコン…40g
- ・じゃがいも…200g
- ・たまねぎ…50g
- ・キャベツ…100g
- ・パセリ…3g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・牛乳…20g
- ・とろけるチーズ…20g
- ・塩、こしょう…少々



◆◆作り方◆◆

- ①ベーコンは1センチ幅の千切り、じゃがいもは一口大、たまねぎとキャベツは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは下ゆでする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ④さらにキャベツを加えて、水分が出てくるまで炒める。
- ⑤④に、ゆでたじゃがいも、とろけるチーズと牛乳を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥塩、こしょうで味を調え、パセリを散らして出来上がり。

コルカノン、デュラマンスープってどんな料理??

コルカノンは伝統的なアイルランド料理で、アイルランド語で「白い頭のキャベツ」という意味です。キャベツが入ったクリーミーなマッシュポテト風の料理です。アイルランドでは、じゃがいもは毎日食事に登場するほどなじみ深い食材です。主食として食べたり、サラダやシチューに入れたりなど、たくさんの味わい方をします。

デュラマンとは、ゲール語(古アイルランド語)で「海藻」を意味します。アイルランドでは海藻を健康食品として食べるだけでなく、土に混ぜて肥料にもするほど生活に密着しています。給食では、茎わかめと寒天を使ったスープにしています。

アイルランドQ&A (秋田市の小学校に勤務するALTの先生へインタビュー)

- Q1 アイルランドの学校の昼食は?
A 日本と同じように、学校で給食を食べます。
- Q2 どんなメニューがありますか?
A パニーニ(サンドイッチ) ポテト など
- Q3 アイルランドの郷土料理で好きな料理は?
A シェパーズパイ(マッシュポテトと牛肉を使ったミートパイ)

ニューヨークQ&A 本校に勤務しているニック先生に聞きました!

- Q1 ニューヨークの学校の昼食は?
A 日本と同じように、学校で給食を食べますが、日本と違うところが、食堂で食べることで、学年で昼食時間が違うことです。給食当番はなく、ランチレディーが給食を配食してくれます。18歳までは、夏休み中も給食を食べることができます。朝食サービスもあります。
- Q2 どんなメニューがありますか?
A 日本と同じで、牛乳が必ずつきます。他に、生のフルーツ、メインのおかず、野菜 など
日本の給食よりもシンプルです。
- Q3 ニューヨークで好きな料理は?
A ピザ 日本食は、そばやうどんが好きです。

ニック先生、ありがとうございました(^_^)