

## R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。  
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに  
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

### 3回目：5月25日《スパゲティー》

#### ＜スパゲティーの歴史＞

イタリア半島におけるパスタの歴史は、紀元前 4 世紀にまで遡ります。現代と同じような食べ方を始めたのが、13 世紀になります。飢饉に備える保存食の必要がきっかけとなって、16 世紀に乾燥パスタが普及しました。17 世紀末になって、現在のようにパスタをソースと食べるスタイルが一般的になり始めました。

#### ＜パスタの種類＞

大きく分けて、ロングパスタとショートパスタの 2 種類になります。ロングパスタは一番太い「スパゲッティ」が 1.8mm で、順に「スパゲッティーニ」「フェデリーニ」「ヴェルミチェッリ」一番細い「カペリーニ」0.9mm まであります。楕円形の断面の「リングイネ」を始め、変型タイプが 10 種類あります。ショートパスタでは、日本でマカロニと呼ばれている「マッケローネ」を始め「ペンネ」など、14 種類ほどがあります。

#### 今日のレシピ

【スパゲティーミートソース】4 人分  
スパゲティー・・・180g  
サラダ油・・・大さじ 1/2  
おろしにんにく・・・少々  
玉葱・・・1/3 個  
セロリ・・・15g  
豚ひき肉・・・110g  
ゆで大豆・・・50g  
カットトマト・・・35g  
ケチャップ・・・80g  
ウスターソース・・・大さじ 1/2  
塩・・・ひとつまみ  
砂糖・・・小さじ 1  
水・・・70cc

1. スパゲティーはたっぷりのお湯でゆでる。ゆであがったら、麺がくっつかないようにオリーブオイルをまぶす。

2. 鍋に油を熱し、にんにくとみじん切りにした玉ねぎをよく炒める。セロリも加えてさらにいためる。

3. 豚肉を加えてよく炒める。豚肉をよく炒めたらみじん切りの大豆を加えて軽く炒める。

4. 水、トマト缶、調味料を加えてコトコト煮込む。水分がなくなって、とろりとしたソースになったら出来上がりです。茹でた麺にかけていただきます。

\* 煮込めば煮込むほど美味しくなります。