



8,9月の給食だより



| 日 | 曜 | 注目してほしい食材・料理 | ひとくちメモ |
|------|----|-------------------|--|
| 8/26 | きん | ふるさとくまさんデー | 8月のふるさとくまさんデーは「熊本市」です。タイピーエンは、中国の郷土料理を日本でアレンジされたのが始まりです。中国の料理人が熊本に渡ってきた時に熊本にあった食材でアレンジして作ったことがきっかけで、今では熊本の郷土料理となっています。 |
| 29 | げつ | カレー肉じゃが | カレー肉じゃがとは、その名前の通り、肉じゃがをカレー味にアレンジしたものです。給食では、いためる時と煮こむときの2回、カレー粉を入れて作ります。今日は味だけでなく、カレー粉の「かおり」も楽しんで食べてください。 |
| 30 | か | レモンソース | レモンは、かんきつ類で香りがとても良いです。料理やドレッシング、お菓子など、汁をしぼって、皮もいっしょに食べたりと色々な方法で調理されています。ビタミンCを多く含んでいるので、疲れたときに食べると元気を取り戻してくれますよ!今日は、うすく切ってあるので魚と一緒に食べましょう!! |
| 31 | すい | タコライス | タコライスとは、たこが入ったご飯ではありません!!メキシコの料理であるひき肉と野菜をスパイスを使って味付けし、サルサソースで食べる「タコス」をごはんと一緒に食べるという、沖縄で生まれた新しい料理です。ご飯の上にレタスをのせ、その上にひき肉をのせて混ぜて食べてくださいね!! |
| 9/1 | もく | 防災の日 | 9月1日は「防災(ぼうさい)の日」です。今日の給食は、「炊き出し」をイメージした献立となっています。温かい汁ものは、食べる人の体を温めるとともに、心も温めてくれます。また、今日の給食のように、いろいろな具を入れることで、不足しているえいようを補うことができます。給食では、野菜と一緒にぶた肉も入れて、豚汁をつくりました。 |
| 2 | きん | ぶどう | 熊本県でもたくさん栽培されているぶどうですが、8月から10月がとてもおいしい時期です。ぶどうの皮にはポリフェノールという栄養や紫色の色素のアントシアニンがふくまれています。また、ブドウ糖や果糖などの脳や体を動かすエネルギーになってくれる糖質が多く含まれているので、疲れにくくしてくれたり、脳の働きをよくしてくれますよ! |
| 5 | げつ | 奈良県メニュー | 今日と明日の給食は、西原中学校の2年生のみなさんが修学旅行で大阪・奈良・京都へ行くのに合わせたメニューです。第1弾は「奈良県」のメニューになります。「奈良和え」には、ある食べ物が入っているのでこの名前がついていますが、どの食べ物のことか分かりますか?実は、「奈良漬け」という漬物が入っています。 |
| 6 | か | 大阪メニュー | 今日は「大阪」のメニューになります。大阪名物の「たこ焼き」をカリッと揚げた、揚げたこ焼きです。また、「きゅうりのざくざく」というメニューは、大阪の郷土料理になります。その料理を作る時に、きゅうりを切る「ざくざく」という音からこの名前がついたといわれています。 |
| 7 | すい | キムタクごはん | キムタクごはんとは、料理の中に入っている2つの食べ物の名前が由来になっています。どれかわかりますか?正解は、キムチとたくあんです。暑くて食欲がないような日も、今日のような少し辛い料理を食べると食欲がわいてくることもありますよ! |
| 8 | もく | エリンギ | エリンギは、イタリア原産のきのこで現在では日本でもたくさん作られています。味やにおいが少ないので、いろいろな調理方法で料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめますね。お腹の調子を整えてくれたり、体の調子をよくしてくれる働きがあります。今日のおいしいエリンギは、西原村で大切に作られたものです! |
| 9 | きん | 十五夜 | 9月10日は「十五夜」です。十五夜は中国ではじまり、1000年ほど前に日本に伝わってきました。団子や枝豆・里芋・かき・すすきなどをお供えし、食べものがたくさんとれるようにお祈りしたり、食べ物へ感謝したりしてきました。今日は十五夜にちなんで、お月見団子の入ったフルーツミックスを出しています。今日の夜、きれいなお月様がみることができるといいですね!! |
| 12 | げつ | 冬瓜 | とうがんは「ふゆのうり」と漢字でかきます。収穫されるのは夏の時期ですが、寒い冬まで保存されるのでこの名前がついたといわれています。とうがんがうすい味なのでおいしい「だし」をしっかりふくませてたべるとおいしいです。給食では、かつおぶしとこんぶでしっかり「だし」をとって煮ました。とうがんは、水分を多くふくんでいるので、からだを冷やすはたらきもありますよ。 |
| 13 | か | 梨 | 秋の味覚「梨(なし)」はたんぱく質の消化を助ける働きがあります。アスパラギン酸がふくまれているので体を元気にしてくれる効果もあります。梨(なし)は、そのまま食べるだけでなく、調味料としても多く使われるようになってきました。 |
| 14 | すい | なす | インド生まれの野菜です。熊本は長なすの産地として有名で、阿蘇では「ひごむらさき」が栽培されています。こいむらさき色はアントシアニンで、ガンや老化を防ぐといわれています。 |
| 15 | もく | 真鯛 | 今日は、熊本県の天草市でとれた天然の「真鯛」です。みなさんに給食で熊本県産のおいしい食べ物を味わってほしいという取り組みで、今日は無償でいただきました。今日ははその真鯛のおいしさが1番引き立つように、塩焼きにしてみました。 |
| 16 | きん | 甘夏みかん | 甘夏みかんは、夏みかんが改良されたものです。育つときに、夏みかんよりも酸味や苦味がぬけるのも早いですよ。熊本県は生産量が多く、田浦や芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。 |
| 20 | か | レーズン | レーズンは、ぶどうを乾燥させたもので栄養食品や保存食として昔から食べられています。ヨーロッパでは栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれているそうです。レーズンには、血をつくる栄養の「鉄」がたくさん含まれます。中学生や、たくさん運動をする人は鉄が不足しがちです。レーズンは手軽に食べられることもあり、貧血予防に効果があるといわれます。 |
| 21 | すい | ふるさとくまさんデー | 今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨地区」です。この地区は栗の栽培がさかんです。熊本県全体の3分の1を出荷しています。今日は、秋の味覚の栗ごはんです。味わって食べてくださいね!また、郷土料理である「つばん汁」は、特別な日に食べられています。深いつばにもりつけていたのでこの名前がついたといわれています。 |
| 22 | もく | あかうし | 今日は西原村の「あかうし」を使ったビビンバです。みなさんに給食で西原村産のおいしい食べものを味わってほしいという取り組みでいただきました。しっかり食べて運動会の練習の疲れをとってくださいね。 |
| 26 | げつ | 魚の黄金焼き | ホキいう魚を使って黄金焼きをしました。約360切れほどの魚をカップに1つ1つならべ、ソースをかけて、給食室で全部手作りしています。給食の先生方の思いがこもった給食です。ぜひ、感想をきかせてくださいね!給食では、みなさんにお魚をおいしく食べてもらえるようにいろいろなレシピを考えています。苦手な人もまずは1口食べてみてくださいね! |
| 27 | か | 手洗い | 今日はセルフパーガーの日です。パンにチキンとキャベツをはさんで食べてくださいね!ところでみなさん、給食の前にはしっかり手を洗いましたか?手は「菌の運び屋」と言われるほどたくさんの菌や汚れがついています。きれいな手で食べられるように洗い方を確認しましょう!! |
| 28 | すい | ミートボールカレー | 給食では、毎月同じようなカレーにならないよう、食材やカレールウをかえて作っています。今月はミートボールを入れたカレーです。みなさんのおうちでは、どんなカレーを食べていますか?ぜひ教えてください。 |
| 29 | もく | 運動会の振替休業日 | |
| 30 | きん | 春巻き | 春巻きは、中国南方の広東(かんとう)料理です。もともとは立春のころ、新芽がでた野菜を具として作られたことから「春巻き」と名づけられました。春巻きは中国だけでなく、台湾、フィリピン、タイ、インドネシア、ベトナムなども作られています。 |