

10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
4	火	キムチ	キムチは韓国で作られた食べ物です。はじめは塩漬けでしたが、日本から韓国に唐辛子が伝わってから今のキムチになりました。キムチの言葉の起源は、野菜の塩漬けを意味する「チムチェ」が長い年月がたつにつれて、「キムチ」になったといわれています。今日はキムチスープです。
5	水	鮭	さけの身は赤い色をしています。実は白身魚に分類されます。身が赤いのは、筋肉の中に「アスタキサンチン」という色素が入っているからです。また、さけにはビタミンDも多く含まれており、カルシウムの吸収を高め骨や歯を守ったり、筋肉の機能を維持するという働きがあります。
6	木	秋野菜	10月になり少しずつ涼しくなってきました。食べ物も秋の食材が出はじめています。今日は秋野菜のみそ汁にしました。さといも、にんじん、なす、しいたけなど美味しい野菜がたっぷり入ったみそ汁です。特にさといもは、西原村でもたくさん作られていますよ!
7	金	手作り シュガートースト	手作りシュガートーストは、パン屋さんで作っていただいた食パンに、給食室で「バター」と「グラニュー糖」というお砂糖を塗って焼いたパンです。1枚1枚、愛情こめて作っています。味わって食べてくださいね。
11	火	目の愛護デー	10月10日は目の愛護デーです。10を横にするひとの顔の眉と目に見えることから目の愛護デーとなったそうです。今日は目によいと言われる、ブルーベリーゼリーを出します。ブルーベリーの紫色には「アントシアニン」という栄養があり、目の疲れをとったり、視力の回復にも効果があるといわれています。
12	水	鯛めし	今日は、「熊本県海水養殖漁業組合」さんから無償でいただいた「天草さくら鯛」を使った「鯛めし」です。天草さくら鯛は、その名の通り、天草市でとれた鯛です。みなさんの学校がある西原村は「山」に囲まれています。天草市は「海」に囲まれている町になります。今日はそんな天草さくら鯛を、贅沢にたくさん使った鯛めしです。味わって食べてくださいね。
13	木	八宝菜	八宝菜は、中国料理のひとつで「五目ま煮」ともいわれます。お肉やいろいろな野菜を炒め合わせたものです。八宝菜という料理名には、漢字で数字の「八」という文字が使われています。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、数が多いことを表しています。「たくさんの宝を集めて作ったおかず」という意味の料理です。食材にも注目して食べてくださいね。
14	金	かみかみサラダ	今日はかみかみサラダです。よく噛んで食べてみましょう!よく噛んで食べると、脳から「もうお腹いっぱいですよ」という信号がでて、食べ過ぎを防いでくれます。また、よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯予防にもなりますよ。さらに、頭や顔の筋肉をしっかり使うことで頭の働きもよくなってくれます。今日は、よく噛んで食べてみてくださいね。
17	月	みのりごはん	西原村ではたくさんのさつまいもが栽培されています。主な成分は炭水化物で、エネルギーのもとになってくれる黄色の仲間です。また、さつまいもは「いも類」の中で1番ビタミンCが含まれています。ビタミンCには肌をきれいにしたり、病気にかかりにくくしてくれる働きがあります。今日は、旬のさつまいもや大豆を混ぜ込んだみのりごはんです。秋の実りに感謝して、おいしくいただきますよ。
18	火	フィッシュバーガー	今日は少し難しい給食クイズをだします。今日のフィッシュバーガーの魚のフライに使われている魚は、何の魚でしょう?正解は、白身魚の「ホキ」という魚です。お店ではあまり見かけない魚ですが、給食ではよく使っています。ニュージーランドやオーストラリアでよくとれ、クセもなく身もやわらかいのでも食べやすい魚ですよ。
19	水	コスモスサラダ	秋はコスモスという花がきれいに咲く季節です。給食では、赤たまねぎの色をコスモスの色に見立てて「コスモスサラダ」を作りました。本物のコスモスの色に似ているかなあと考えながら、秋という季節を感じて食べてみてくださいね。
20	木	ふるさとくまさんデー	今日は、ふるさとくまさんデーです。今日は「鹿本地域」になります。鹿本地域は、「山鹿市」という市があり、熊本県の北部に位置しています。「山鹿とうろう祭り」という有名なお祭りがありますが知っていますか?菜果なますは、そんなお祭りなどの行事でよく作られてる、野菜と果物をあえた新しい郷土料理です。今日は「鹿本地域」に行った気分です。食べてみてくださいね。
21	金	柿	柿は中国が原産で、日本の果物の中でも最も古い部類に入ります。柿には大きく分けて甘柿と渋柿があります。渋柿は皮をむいて干し柿にしたりして、渋味をけして食べられます。甘柿はそのまま食べても、サラダやなますにしても美味しいですよ!
24	月	にんじん	給食では、にんじんがよく使われています。今日の給食の、どの料理に入っているか分かりますか?にんじんは、きれいなオレンジ色をしています。緑黄色野菜といって、ビタミンAのもとになるカロテンがたくさんはいつています。かぜに負けない強いねんまくを作り、お肌や目に良い食べ物です。
25	火	お魚ピザ	お魚ピザは、その名の通り「ホキ」というお魚に、ケチャップ・たまねぎやピーマンなどの野菜と、チーズをのせてピザのように焼いたものです。ちなみに、この「ホキ」というお魚は、10月の給食でちがうメニューにも使っていました。なにか覚えていませんか?献立表から探してみてくださいね。
26	水	白和え	白和えは、日本で昔から食べられている和食の1つです。豆腐をしっかりとつぶして旬の野菜やきのこ、こんにやくなどと和えた和え物です。給食では豆腐のツブツブが残るくらいにつぶしてつくっていますが、本当の白和えは豆腐をペーストになるまでつぶしてつくります。ぜひお家で作って食べてみてくださいね。
27	木	さといも	さといもは秋から冬の寒い季節に旬のおいしい野菜です。給食では、よくじゃがいもを使っていますが、寒い季節になると今日のようにさといもやさつまいもを使うことが多いです。さといもの甘みがしっかり出るように、給食室でグツグツ煮込んで作りました。しっかり食べて、体の芯から温まってくださいね。
28	金	れんこん	れんこんは、食物せんいがたっぷりです。れんこんをかむと糸のようなものがでてきたり、シャキッという歯ごたえがありますね。これは食物せんいのおかげです。さらにビタミンCもたくさんはいつています。食物せんいとビタミンCで体の調子を整えてくれますよ。
31	月	ハロウィン	10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、西洋のお祭りで秋の収穫をお祝いし、悪い幽霊や魔物を追い払う伝統行事となっています。かぼちゃで怖い顔のランタンを作って、悪い幽霊を追い払おうとしたのが由来とされています。今日の給食では、かぼちゃサラダやハロウィンゼリーをだしていますよ。