

食育だより

ひょう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
1 か	大豆のファミリーサラダ	大豆からいろいろな食材が作られるのは知っていますか？豆腐、油揚げ、きなこ、みそ、しょうゆなど大豆はいろんな食材に変身します。今日は大豆のファミリーサラダです。大豆、油揚げ、ドレッシングにはきなこを使っています。大豆は体をつくるたんぱく質を多く含みますが、歯や骨を丈夫にするカルシウムもたくさん含まれています。
2 すい	いわし	イワシにはDHAやEPAがたくさん含まれます。この栄養は魚の脂肪分にたくさん含まれています。特にDHAやEPAは、人の体でつくり出すことができない栄養であるため、食べ物からとる必要があります。また、イワシには骨や歯を丈夫にするカルシウムやカルシウムの吸収を助けてくれる、ビタミンDが多く含まれます。
4 きん	ジャージャー麺	ジャージャー麺は中国北部の山東省でよくつくられている家庭料理の1つです。漢字で「炸醬麵(ジャージャンメン)」と書きます。「炸醬(ジャージャン)」は肉みそを意味します。「炸」は揚げるという意味、「醬」は味噌やしょうゆなどの調味料のことを言い、肉を揚げるように炒めてしょうゆやみそなどで味付けした肉みそという意味です。
7 げつ	切干大根	切干大根は、大根を乾燥させることで、長く保存することができ、栄養価もとても高くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、血を作る鉄は32倍、ビタミン類は10倍と、生の大根は太陽のパワーをたくさん吸収して切り干し大根になります。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
8 か	いい歯の日	今日は、「いい歯の日」です。毎日、給食にでる牛乳には、みなさんの歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。また、今日はよく噛んで食べてほしい「キャンディポテト」も作りました。しっかり噛んで食べると、さつまいもの甘みがよくわかりますよ。歯やあごも強くなります。今日は意識してよく噛んで食べてみてくださいね。
9 すい	豆腐	豆腐にはいろいろな種類があります。絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐、寄せ豆腐など、作り方が違ったり食感が違ったり、もちろん栄養価も変わってきます。みなさんが好きな豆腐の種類は何ですか？給食では木綿豆腐を使うことが多いですが、料理に合わせて使い分けています。今日は冷凍の豆腐を煮してサラダにまぜました。
10 もく	さつまいも	さつまいもは、西原村でたくさん栽培されているのを知っていますか？主な成分は炭水化物で、黄色の仲間エネルギーのもとになってくれます。「しょくもつせんい」や「ビタミンC」が多いです。さつまいものビタミンCは熱に強い特徴があります。食物せんいが豊富な腸の中の掃除もしてくれます。
11 きん	みかん	冬の果物といえば「みかん」ですね！みかんは昔、甘い柑橘ということから「みつかん」と呼ばれていたそうです。熊本でもたくさん栽培されています。みかんには、ビタミンCやクエン酸などの栄養が含まれています。だんだんと寒くなってきました、旬の果物もしっかり食べましょう！
14 げつ	千草焼き	千草焼きは、溶き卵に細かく刻んださまざまな具材を加えて焼いた料理です。名前の由来は、まるで千種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っていることからきています。今日はにんじん、きくらげ、ねぎを入れて給食室で焼きました。
15 か	黒糖ピーンズ	今日のかみかみ食材は「大豆」です。大豆に黒砂糖をからめて、食べやすくしています。食べている途中であごが疲れてきたら、いつもしっかり噛めないということですよ。しっかり噛んで食べましょう。大豆の主な成分は炭水化物とタンパク質です。大豆には骨を強くするカルシウム、血をつくる鉄も多く含まれます。
16 すい	あかうし	今日の牛丼に使われているお肉は、西原村で育てられたあか牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧育てられています。毎日40キロから50キロの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができるといわれています。今日は、西原村のほじょをもらって、おいしいあかうしを和牛まつおかに納品していただきました。感謝の気持ちで食べましょう。
17 もく	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。宇城地区の味を紹介します。宇城市松橋町では、れんこんがたくさん作られています。9月から2月くらいまでつられていて、サクサクという食感が特徴です。宇城市小川町では昔から白玉粉がつくられています。白玉粉の原料であるもち米やきれいな水など、白玉粉をつくる条件がそろっていたので普及していききました。
18 きん	白菜	白菜は中国 北部生まれの野菜で、日本には明治時代に入ってきました。今日のようにちゃんぽんなどの麺料理に入れたり、漬物や鍋料理など、味がたんぱくなのでいろいろな料理に使われています。冬に一番おいしくなる、冬が旬の野菜です。
21 げつ	くきわかめ	くきわかめとは、その名の通りわかめの「茎」の部分のことです。くきわかめは、カロリーがほとんどなく、カリウムやカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。冬にまけない体を作ってくれる食材のひとつです。よく噛んで食べてくださいね。
22 か	玉ねぎソース	今日のたまねぎソースは、給食室で生のたまねぎをおろして作りました。給食室には、いろいろな機械がありますが、今日は「スライサー」という野菜を切る機械を使っています。鶏のからあげと一緒に食べてくださいね。
24 もく	和食の日	11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化「和食」について見直して見ましょう。和食の良さの1つとして「だし」があります。だしには「うま味」という日本人が発見した味があります。では質問です。今日の豆腐のすまし汁に使われているだしは何のだしでしょうか？答えは献立表で確認してみてくださいね。
25 きん	スパゲティ	スパゲティはパスタの仲間、パスタにはいろいろな種類があり、500種類以上のパスタがあるとされています。細いものや太いもの、平べったいものやペンの先のように尖っているペンネや貝殻の形をしたものなどたくさんあります。給食でよく使われるのは、スパゲティやマカロニです。
28 げつ	おでん	おでんはもとも「田楽」といい、豆腐にみそをつけて焼く料理でしたが、江戸時代の終わり頃から煮込むようになりました。そしておでんとよぶようになったそうです。体が温まる料理なので、寒いときにはぴったりですね。
29 か	レバー	レバーには鉄、葉酸など血液をつくるために必要な栄養が入っています。レバーは苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかり揚げたり、タレをからめてしっかり味をつけたりしています。今日は鶏肉とピーナッツを和えました。
30 すい	菜焼き	白菜や小松菜などの葉物野菜がだんだんおいしい時期になってきました。今日は、白菜と小松菜をたっぷり使って「菜焼き」を作りました。みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べるといいか知っていますか？いろいろな野菜を合わせて350g食べるように言われています。そのためにもいろいろな調理方法で野菜を食べるようにしましょう。生もおいしいですが火を通すことでたくさん食べられます。