



給食だより



ひとくちメモ

ひょう	注目してほしい食材・料理	
1	げつ 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！
2	か りんご	秋はりんごがおいしい季節です。りんごの歴史は古く、4000年前といわれています。りんごのすっぱい味はリンゴ酸、クエン酸などで、とうふんも多量、疲れをとったり、気持ちを落ち着かせるのに効果があるといわれています。いろいろなリンゴの種類があります。味を比べてみると楽しいですよ。
3	すい 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て骨や歯を丈夫にしたり、筋肉の機能を維持するという働きがあります。
4	もく 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します。ぜひお家で作って食べてみてください。
5	きん 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、食べ過ぎを防ぎ肥満予防になります。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。頭や顔の筋肉をしっかりと使うことで脳の働きもよくしてくれます。しっかりと噛んで食べると体にいいことがたくさんありますよ！
9	か れんこん	れんこんは、食物せんい（食物繊維）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、シャキッとした歯ごたえがありますよね。これは食物せんいのおかげです。さらに、ビタミンCもたくさんはっています。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。
10	すい 目の愛護デー ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると人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。今日は目によいといわれている、ブルーベリーをゼリーで出します。ブルーベリーの紫色にはアントシアニンという目の疲れをとったり、視力回復にも効果があるといわれています。
11	もく 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！
12	きん フィッシュバーガー (手洗い)	今日はセルフフィッシュバーガーです。パンに魚のフライをはさんで食べてください。ところで皆さん、給食の前にはしっかりと手を洗いましたか？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。特に今日はバーガーなので、手で食べます。きれいな手で食べられるように正しい洗い方を確認しましょう。
15	げつ 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ね。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、さつまいもはイモ類の中で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、今が旬のさつまいもや大豆を混ぜ込んだみのりごはんです。秋の収穫に感謝しておいしくいただきますよ。
16	か チリコンカン	チリコンカンとは、豆とお肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。唐辛子のピリッとした辛味がおもしろい秘密です。給食ではトマトをたっぷり使い、辛さを控えて作ってあります。パンとの相性は抜群ですよ！
17	すい きのこ	きのこ類は、多くの食物せんいをふくんでいます。おなかの調子を整えるだけでなく、かみごたえがあるので「かむ力」をつけるのにも良い食材です。さらに、カルシウムの吸収を高めてプロビタミンDもたくさん入っています。プロビタミンDは、太陽の光で活性化されます。きのこを食べると外で元気に遊んで骨を強くしましょう。
18	もく ひじき	ひじきごはんのひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいるので、肌がきれいになったり太りすぎのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
19	きん 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。
22	げつ ふるさとくまさんデー 「鹿本」	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や、特産品を使ったメニューを出しています。今日は鹿本地区です。鹿本地区は、熊本県の北部に位置し、山鹿市があります。山鹿とうろう祭りが有名ですね。菜果なますは、お祭りなどの行事でよく作られる、野菜と実物をあえた新しい郷土料理です。
23	か 豆	ピーフと豆のシチューには、いろいろな種類の豆を使っています。給食でもよく出てくる「大豆」、他には「大福豆」「金時豆」という3つの種類の豆を使っています。大福豆は白く大きいのが特徴です。金時豆は小豆のような赤い色をしていたり、白色の金時豆があります。食べながら豆分けてみましょう。
24	すい 切り干し大根	切り干し大根は、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。しっかりと食べて、丈夫な体を作りましょう。
25	もく さば	さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高いといわれています。さばの脂にはDHAやEPAという栄養が多く含まれています。脳の働きをよくしたり、記憶力をアップさせたり、目にもいいという栄養です。しっかりと食べましょう！
26	きん さつまいも	今が旬のさつまいもは食物せんいがたくさん入っていることがよく知られています。食物せんいには腸をきれいにしてくれる働きがあります。また、生のさつまいもを切ると白い液体が出てきます。これは、「ヤラピン」といって腸の動きをよくする働きがあります。さつまいもにしかない貴重な栄養です。
29	げつ 里いも	里いもは、インド東部からインドシナ半島が原産で現地では「タロイモ」と呼ばれています。日本でも縄文時代から栽培されていて、ジャガイモやさつまいもがあまりなかった江戸時代までは、イモの主役だったといわれています。生の里いもをさわると、手がかゆくなる人がいます。さわったら手を洗いましょう。
30	か マーシャルピーズ	マーシャルピーズはチョコレートの味がして美味しいジャムですが、実は大豆の粉を使って作られています。大豆粉とチョコレートを混ぜて作ってあるので大豆が苦手な人も食べやすくなっています。大豆はカルシウム、鉄、タンパク質、食物せんいなどたくさんの栄養が含まれている食材です。
31	すい ハロウィン	ハロウィンはもともと、ヨーロッパの「民族行事」で秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りで日本の「お盆」や「お正月」に少し似ている風習です。かぼちゃのお化けの「ジャックオーランタン」をかざったりもします。今日はハロウィンということでかぼちゃのデザートをつきました。