



9月 給食だより



日曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
3月	いりこ・大豆	大豆の主な成分は炭水化物とタンパク質です。他にも皮には、食物せんいがたくさん含まれています。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。また、いりこにもカルシウムがたっぷり入っています。今日は、大豆といりこでたっぷりカルシウムをとりましょう！かみかみメニューでもあるのでしっかり噛んで食べてくださいね。
4火	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。中学生など、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されます。
5水	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。
6木	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、体の調節してくれる働きがあります。今日のエリンギは、西原村でつくられたものです。
7金	レモンソース	レモンは、かんきつ類で、香りがとっても良いです。料理やドレッシング、お菓子など、汁をしぼって使ったり、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、うすく切った魚と一緒に食べましょう。
10月	鶏飯	鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。とり肉、しいたけ、錦糸卵、漬け物などの具をご飯の上にごせて、鶏のだしで作ったスープをかけて食べる料理です。お茶漬けのイメージで、さらさらと食べます。9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。少しでも食べやすいメニューをと思い考えましたので、しっかり食べて運動会の練習を頑張ってください。
11火	なし	秋の味覚「なし」はたんば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。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。
13木	肉みそ	今日の肉みそにはお肉以外に「おから」を使っています。おからは、豆腐を作るときにできる豆乳を絞った残りかすです。「卵の花」とも呼ばれていて、日本で昔から食べられている食材です。豆乳を絞った残りかすということで、原材料は大豆です。食物せんいがたっぷり含まれているので、ヘルシーフードとして話題になっています。ごはんとは相性がバッチリなので、運動会に向けてもりもり食べましょう。
14金	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みがぬけるのも早いのですよ。熊本県は生産量が多く、田浦など芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。
18火	海藻	日本で食べられている海藻には、たくさんの種類があります。わかめ、ひじき、こんぶ、のり、とさか、もずくなどです。しょくもつせんいが多く、それぞれの海藻にはミネラルやビタミンがたくさんふくまれています。
19水	くまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨」です。この地区は栗の栽培が盛んです。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。味わって下さいね。また、郷土料理であるつぼん汁は、特別な日に食べられています。深いつぼ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。
20木	お月見	9月24日月曜日は十五夜です。十五夜は中国で始まり、千年ほど前に日本に伝わってきました。団子や枝豆・芋芋・くり・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。給食では一足先に、お月見メニューを出しました。24日はきれいなお月様が見られるといいですね。
21金	にんじん	にんじんたっぷりのサラダです。にんじんは、きれいなオレンジ色をしていますね。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っています。かぜに負けにくい強いねんまくを作り、お肌や目に良い食べ物です。
25火	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、新芽が出た野菜を具として作られたところから「春巻き」と名付けられました。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、ベトナムなどでも作られています。
26水	魚のホイル蒸し	ホキという白身の魚をホイルで包んでいます。400切れほどの魚を1つ1つ包み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。苦手な人も食べてみてください。
27木	納豆	納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけはこうさせて作ります。生の大豆よりもたんばく質など吸収が良くなり、からだにとってもいい働きをしてくれます。においやネバネバも納豆のいいところですね。
28金	玄米パン	給食の玄米パンは、県産の米粉が約65%、県産の小麦粉が20%使われ作られています。熊本は西日本でたくさんお米を作っていますが、年々お米の食べる量が減ってきているため、作られる量も減っています。それを解消するために給食では地産地消を進めています。地元でとれる、安全で美味しい食べものをたくさん食べましょう。



しっかり朝ごはんのために...

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても食べられない人

ごはんは、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分

されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一

歩になるよ。



しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜とい
っておなじようにお供えものを
して、月をながめます。