11月 給食だより

ひとくちメモ

ひ	よう	注目してほしい料理・食材	
1	もく	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、人の体でつくる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。
2	きん	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。
5	げつ	ほうれん草	ほうれん草は、野菜の王様とも言われるほど栄養豊富です。コーカサスからイランにかけての西南アジア生まれです。カロテン、ビタミンC、鉄分をはじめビタミン・ミネラルが多い野菜です。
6	か	ミックスかりんとう	１１月８日は「いい歯の日」です。今月の献立はよくかんで食べる「カミカミメニュー」や歯を丈夫にする「カルシウムたっぷりメニュー」をいれています。今日はミックスかりんとうです。揚げたさつまいもや大豆が入っています。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ていないということです。しっかり噛んで食べましょう。
7	すい	菜焼き	白菜や小松菜などの葉物野菜がだんだんと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」をつくりました。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？いろんな野菜を合わせて３５０ｇ食べるように言われています。そのためにもいろん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。
8	もく	いい歯の日	今日は、「いい歯の日」です。今日のかみかみ食材は「ごぼう」です。ごぼうを揚げて甘辛いタレにからめました。いっぱいかむと、歯やあごが強くなります。ひとくち２０回以上かむようにして食べましょう！
9	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「みっかん」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す、旬の果物もしっかり食べましょう！
13	か	牛肉	牛肉が食べられたのは、日本に牛肉が入ってきた、縄文時代や弥生時代だといわれています。その後、肉食が禁止され、牛は農耕や運搬にのみ使われるようになりました。江戸時代になり、日本でもまた食べられ始めました。
14	すい	シーフード	シーフードカレーには、えび、いか、あさりを入れました。あさりは、貝の仲間です。血液の栄養になる鉄分や、ビタミンＢ１２がたくさん含まれています。貧血予防になるので成長期のみなさんや、激しい運動をしている人はぜひ食べてください。また、あさりからはおいしいだしが出ます。だしも食べられるスープや炊き込みごはんなどの料理で食べることがおすすめです。
15	もく	大豆	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。栄養たっぷりの豆は、食べると体にいいことがたくさんありますよ。また、大豆はいろんな食品に変身するのを知っていますか？豆腐、油揚げ、豆乳、おから、きなこなど大豆から作られる食べ物はたくさんあります。いくつ見つかるか、探して見ましょう。
16	きん	玉ねぎソース	今日の鶏の玉ねぎソースには熊本県産の「サラダ玉ねぎ」と使っています。水俣、芦北地方でつくられるサラダ玉ねぎは「サラたまちゃん」という名前で親しまれています。サラたまちゃんは、温暖な気候の芦北・水俣地方を中心に栽培されています。辛みが少ないサラダ玉ねぎは、サラダなど生で食べるのにむいています。
19	げつ	くまさんデー「宇城地区」	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月くらいまでつくられていて、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ました。
20	か	スパゲティ	スパゲティはパスタの仲間で、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言われています。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な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ね！今日はミートソーススパゲティです。
21	すい	ビビンバ「あか牛」	今日のビビンバに使われているお肉は、熊本県で育てられたあか牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧し育てられてます。毎日４０ｋｇから５０ｋｇ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提供しています。感謝の気持ちで食べましょう。
22	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？答えは献立表か給食の先生に聞いてみて下さい！
26	げつ	あじ	あじはクセが少なく、食べやすい魚です。お刺身や、塩焼き、煮付けなどいろいろな料理で食べられています。あじのおいしい時期は冬です。小さなあじは、丸ごとから揚げにして、南蛮などで骨ごと食べられます。今日はあじの開きを揚げて、ピリ辛ソースをからめています。
27	か	さつまいも	西原村ではたくさん栽培されていますね。主な成分は炭水化物で、黄色の仲間でエネルギーのもとになってくれます。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ので腸の中の掃除もしてくれます。
28	すい	筑前煮	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにゃくなどの材料を油で炒め、しょうゆと砂糖で甘辛く煮た料理です。昔、福岡県の北部、西部は「筑前」という名前でした。そこで作られていた料理だったので、筑前煮という名前になったそうです。地元では、「がめ煮」と呼ばれています。
29	もく	おでん	おでんはもともと「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、寒い時にはぴったりですね。
30	きん	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。今日は鶏肉とカシューナッツを和えました。レバーと相性ばっちりです。