



# 8.9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
28	げつ	夏野菜	2学期最初のカレーは、夏が旬の野菜がたっぷり入ったカレーです。かぼちゃやなすが入っているのが特徴です。給食のカレーは大量の野菜を大きな釜（鍋）で炒めて、ルーを入れてからもグツグツ煮込むのがおいしさのポイントになります。ルーが焦げ付かないように調理員さんが愛情こめて混ぜて作られます。2学期もしっかり食べて元気に過ごしましょう。
29	か	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、新芽がでた野菜を具として作られたことから「春巻き」と名づけられました。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。
30	すい	ひじき	給食には、ひじきがよく登場します。成長期のみなさんにしっかりとってほしい栄養のひとつである「鉄分」が豊富に含まれているからです。貧血の予防になります。今日のひじきは和え物の中に入っています。油揚げと一緒に、こいくちしょうゆとみりんで下味をつけることで食べやすくしていますよ。
31	もく	防災の日	9月1日は「防災（ぼうさい）の日」です。金曜日はパンの日なので、1日早い防災メニューになります。「炊き出し」をイメージした献立です。温かい汁ものは、食べる人の体を温めるとともに、心も温めてくれます。また、今日の給食のように、いろいろな具を入れることで、不足しているえいようを補うことができます。給食では、野菜と一緒にぶた肉も入れて、豚汁をつくりました。
9月1日	きん	レバー	レバーは、特有の苦みが苦手な人もいますね。そんな人も食べやすいように、小さな鶏のから揚げや香りのよいナッツ、甘辛いタレで絡めて作っています。また、レバーには血をつくるために必要な鉄分が多く入っていて、貧血を防いでくれる効果がありますよ。
4	げつ	からあげ	給食でも人気メニューのひとつであるからあげの登場です。給食では、朝お肉を納品していただいてすぐ「にんにく・しょうが・塩こしょう・料理酒・こいくちしょうゆ」で下味をつけています。これがおいしさの秘訣です。
5	か	ぶどう	熊本県でもたくさん栽培されているぶどうですが、8月から10月がとておいしい時期です。ぶどうの皮にはポリフェノールという栄養や紫色の色素のアントシアニンがふくまれています。また、ブドウ糖や果糖などの脳や体を動かすエネルギーになれる糖質が多く含まれているので、疲れにくくしてくれたり、脳の働きをよくしてくれますよ！
6	すい	キムタクごはん	キムタクごはんとは、料理の中に入っている2つの食べ物の名前が由来になっています。どれかわかりますか？正解は、キムチとたくあんです。書いて食欲がないような日も、今日のような少し辛い料理を食べると食欲がわいてくることもありますよ！
7	もく	とうがん 冬瓜	とうがんは「ふゆのうり」と漢字でかきます。収穫されるのは夏の時期ですが、寒い冬まで保存されるのでこの名前がついたと言われています。とうがながうすい味なのでおいしい「だし」をしっかりとふくませてたべるとおいしいです。給食では、かつおぶしとこんぶでしっかり「だし」をとって煮ました。とうがんは、水分を多くふくんでいるので、からだを冷やすはたらきもありますよ。
8	きん	チリ料理	9月はラグビーのワールドカップがあります。それにちなんで、対戦国である「チリ」という国の料理です。「ボジョ・アルバド」とは、「ボジョ」は「とり肉」、「アルバド」とは「グリーンピース」のことです。鶏肉と他の野菜をトマトとグツグツ煮込んで、しっかりうまみを出した料理になります。
11	げつ	親子丼	親子丼は、「親」とあると鶏肉と「子」とあると卵が入った料理です。よく家庭でも食べられる料理かと思いますが、その由来を知っていましたか？みなさんの名前と同じように、それぞれの料理や献立名にも理由がありますよ。
12	か	サラダうどん	サラダうどんは、うどんを大きな釜で茹でたあと、冷水で混ぜながら冷やしてもらいます。みなさんに冷たいサラダうどんを食べてもらうために、最後には氷を入れて教室までお届けしますよ。
13	すい	タコライス	タコライスとは、たこが入ったご飯ではありません。メキシコの料理であるひき肉と野菜をスパイスを使って味付けし、サルサソースで食べる「タコス」をご飯と一緒に食べるといって、沖縄で生まれた新しい料理です。ご飯の上にレタスをのせ、その上にひき肉をのせて混ぜて食べてくださいね！！
14	もく	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。
15	きん	フランス	ラグビーワールドカップ料理第2弾です。今日は開催地であるフランスの料理になります。「コック・オー・ヴァン」という料理は、鶏肉を赤ワインに漬込んでグツグツと煮込んだ料理です。フランスパンと一緒に食べてくださいね。
19	げつ	なし 梨	秋の味覚「梨（なし）」はたんぱ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。梨（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。
20	か	ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨地区」です。この地区は栗の栽培がさかんです。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。味わって食べてくださいね♪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言われています。
21	すい	酢どり	「酢豚」という料理のぶた肉をとり肉にかえた「酢どり」の登場です。ケチャップやウスターソースと一緒に酢を入れることで、さっぱりとした味付けになっています。酢は疲れをとってくれる働きがありますよ。
22	きん	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。青つとときに、夏みかんよりも酸味や苦味がぬけるのも早いですよ。熊本県は生産量が多く、田浦や芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。
25	げつ	大豆	豆の主な成分は炭水化物とタンパク質です。豆の皮には、食物繊維がたくさん含まれています。また、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。今日のサラダには、大豆をたくさん使っています。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。しっかり噛んで食べるとさらにおいしいです！
26	か	クイッテオ	クイッテオは、タイという国でよく食べられる麺です。お米からできています。水で戻して、スープの中に入れて少し煮込んだら出来上がりです。おうちでも春雨などの代わりに使ってみてくださいね。
27	すい	あかうし	今日は西原村の「あかうし」を使ったピビンバです。みなさんに給食で西原村産のおいしい食べものを味わってほしいという取り組みをいただきました。和牛まつおさんから納品していただきました。味わって食べてくださいね。
29	きん	十五夜	9月29日は「十五夜」です。十五夜は中国ではじまり、1000年ほど前に日本に伝わってきました。団子や枝豆・里芋・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。今日は十五夜にちなんで、お月見団子の入ったフルーツミックスを出しています。今日の夜、きれいなお月様が見ることができるといいですね！！