



ひょう	ちゅうもく 注目してほしい りょうり しよくざい 料理・食材	ひとくちメモ
3 か	てあら 手洗い	みなさん手はしっかり洗ってから給食を食べていますか？指の間や、爪の間も菌がたくさんついています。石鹸で泡立ててよく洗い、ハンカチでしっかり拭いてから給食を食べてくださいね。
4 すい	ししゃも	ししゃもは小魚のひとつです。今日の給食ではカレー粉をつけて揚げてみました。ししゃもにはカルシウムが豊富に含まれていて、みなさんの骨や歯をつくるはたらきがあります。頭からしっぽまで、骨まで食べることができるお魚です。
5 もく	きりほしだいこん 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。
6 きん	まいにち 牛乳	毎日、給食にできる牛乳には、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。牛乳などの乳製品のほかにも、しらすや小魚、小松菜などいろんな食べ物にカルシウムが含まれています。
10 か	め 目の愛護デー	10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にしてみると、人の目と盾にみえることからこの日が目の愛護デーになったといわれています。ブルーベリーは、アントシアニンという栄養が含まれていて、視野を広くしたり夜間視力を向上させたりするはたらきがありますよ。給食ではゼリーとして登場します。
11 すい	マロニー	マロニーとは、じゃがいものでんぷんから作られています。給食にはいろんな麺ができていますが、その原材料を知っていますか？例えば、ビーフンやクイッテオはお米、はるさめは緑豆という豆のでんぷん、スパゲティやうどんは小麦粉から作られています。
12 もく	から ピリ辛 チキンバー	給食でも人気メニューのひとつです。鶏手羽を油でカラッと揚げ、ピリ辛ソースでからめた料理になります。鶏肉にはタンパク質が豊富に含まれているので、みなさんの筋肉をつくるもとになってくれますよ。
13 きん	あげパン	あげパンにはきなこがかかっています。きなこは、何からできているか知っていますか？今日の給食にもでている、ある豆からできています。正解は、「大豆」です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、タンパク質が豊富な食材です。
16 げつ	あき 里芋	秋から冬にかけて旬の食材である「里芋」です。いもの中では最も低カロリーだといわれています。そういわれる理由は、おなかの調子を整えてくれる「食物繊維」や水分が多く含まれるからです。特徴のひとつである「ぬめり成分」は免疫力を高める効果がありますよ。
17 か	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！
18 すい	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ので腸の中の掃除もしてくれます。今日はサイコロ状に切ったさつまいもを素揚げしたものをご飯に混ぜています。
19 もく	ふるさと くまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「山鹿地区」です。お姫さん団子汁とは、小麦粉にさつまいもを練りこんだ団子が入った汁物です。お姫さんのほっぺたのような柔らかさの団子という意味でこの名前がつけました。
20 きん	しらす	小魚であるしらすはカルシウムが豊富に含まれています。給食室のオープンで焼いたり、フライパンで炒めたりすることでカリカリに仕上げられています。よく噛んで食べると、頭のはたらきがよくなりますよ。
23 げつ	とうふ 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。今日は焼き豆腐にあんかけをかけた料理です。
24 か	さかな 魚のピザ焼き	魚のピザ焼きは、白身魚にお野菜とケチャップをかけてチーズをのせて焼いたものです。給食室では、魚を入れる人・ソースやチーズをかける人と役割を分担して作っています。ひとつひとつ愛情こめて作った料理です。味わって食べてくださいね。
25 すい	あき コスモスサラダ	秋といえば西原村にもきれいなコスモスがたくさん咲きますね。今日の給食はそんなコスモスをイメージしたサラダです。赤玉ねぎを薄く切ってサラダに入れてあります。
26 もく	たちうお 太刀魚	来週、小学校では5年生のみなさんが芦北・水俣の学習へいきます。それにちなんで、今日は芦北・水俣でよくとれる太刀魚の登場です。その名の通り「太い刀のような魚」で、からだは銀色をしています。今日はフライにしているのでその色は確認できません。ぜひ図書館やタブレットで調べてみてくださいね。
27 きん	あき 柿	秋の旬の果物のひとつである柿です。今日は算数（数学）クイズをだします。今日の柿は、給食室で8等分に切っています。大人も子どもも全員8分の1個ずつです。さて、給食室では何個の柿を切ったでしょう？もしくは、みなさんのクラスは柿何個分切っているか考えてみてくださいね。
30 げつ	あき 栗	秋の旬の食材のひとつである栗です。栗は実は果物ということを知っていますか？「堅果」という果物のひとつです。「堅果」とは、皮がかたく、タネを食べるフルーツのことです。栗は炭水化物を豊富に含む高カロリー食品のため、縄文時代から食料として重視されてきたといわれています。
31 か	ハロウィン	10月31日はハロウィンです。今日の給食は、ハロウィンの起源となった国であるアイスランドの家庭料理です。コルカノンとは、じゃがいもとキャベツが主に入った料理で、キャベツの食感がアクセントになっています。また、ギネスシチューは本場ではギネスビールでお肉をグツグツ煮込むそうですが、給食では赤ワインで煮込んで作りました。