

11月の給食だよ!

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	水	給食 目標	11月の給食の目標は、「よく噛んで食べよう」です。よく噛んで食べるとどんないいことがあるか知っていますか?よく噛んで食べると、こめかみの近くがよく動き、脳へしっかり血液が流れるようになって、頭のはたらきがよくなるといわれています。11月はよく噛んで食べることを意識して、食べてみてくださいね。
2	木	切干大根	切干大根は、その名の通り、大根を切って干したものです。干して乾燥させることで、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、血をつくる鉄、ビタミン類など、太陽のパワーをたくさん吸収した野菜です。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。
6	月	おでん	みなさんは寒い冬に食べたい料理はありますか?今日は、寒い冬におすすめの「おでん」です。給食室では、かつおぶしと昆布からしっかりとだしをとってグツグツ煮込んだものをみなさんに提供します。1皿で、野菜だけでなく鶏肉や卵などのタンパク質もしっかりとれるオススメ料理です。
7	火	大豆のファミリーサラダ	大豆のファミリーサラダとは、大豆と大豆をかえた食材や調味料が入ったサラダです。大豆のほかに、あゆ揚げが入っています。ドレッシングには、きなこしょうゆを使って味をつけていますよ。どれも大豆が材料となって変身したものです。他にもどんな食材に変身するか考えながら食べてみてくださいね。
8	水	いい歯の日	今日は11月8日、その日付にちなんで「いい歯の日」です。よく噛んで食べると、「だえき」がたくさん出ます。だえきには、食べ物のカスや細菌を洗い流してくれる働きがあり、むし歯の予防になります。今日は、ごぼうや萵わかめなど、よく噛んで食べて食べてほしい食材を入れています。噛むことを意識して食べてみてくださいね。
9	木	奈良県メニュー	今月は西原中学校2年生のみなさんが、「奈良・大阪・京都」へ修学旅行に行く予定です。それにちなんで、奈良県のメニューを作りました。「飛鳥汁」とは、今からおよそ1400年も前の「飛鳥時代」に奈良県に伝わった汁物です。とり肉と牛乳を入れて作るのが特徴です。給食では牛乳を、豆乳に変えて少しアレンジして作ってみました。サバの竜田揚げや奈良和えも奈良県の郷土料理です。みんなで奈良県に行った気分になって、今日は食べてみてくださいね。
13	月	小松菜	小松菜は冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。栄養面では、カロテン・ビタミンC・ビタミンB・ビタミンE・カルシウム・鉄・食物繊維など、様々な栄養素が含まれている野菜です。特に、骨や歯を丈夫にするカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。しっかりと食べて冬の寒さにまけない体を作りましょう。
14	火	大阪メニュー	今日は西原中学校の修学旅行にちなんでメニュー第2弾です。大阪府のメニューになります。「たこやき」は大阪では家庭料理として広く浸透しています。たこ焼き器をもつ家庭も多いそうです。「きゅうりのざくざく」も郷土料理のひとつで、「ざくざく」とはきゅうりを切るときの音とも、食べる時の音ともいわれています。
15	木	千草焼	千草焼とは、溶いた卵に細かく刻んだ具材をいれて焼いた料理です。名前の由来は、干種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っていることからきています。今日は給食室で17kgの卵を割り、小さく切った具材と混ぜて焼きました。どんな具材が入っているか、味や見た目、匂いなどで当ててくださいね。
16	水	パンバンジーサラダ	パンバンジー(棒鶏)とは、どのような料理か知っていますか?棒状に切った蒸し鶏と野菜にごまのソースをかけた四川料理です。給食では、とりささみと千切りに切った野菜を使っています。今日は、マーボーなすと合わせて、中華料理の日です。
17	金	みかん	みかんは、皮をむくと薄くて白い「すじ」がついていますね。みかんは実の部分だけでなく、この「すじ」にも、たくさんの栄養が含まれていることを知っていますか?実は、このすじには「ペクチン」という栄養が含まれていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
20	月	ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「宇城市」です。宇城市松橋町では、れんこんがたくさん作られています。サクサクという食感と、いくつもあいた穴が特徴です。この穴は、れんこんが大きく育つための空気の通り道ともいわれています。また宇城市小川町では昔から白玉粉が作られています。さらに、宇城市不知火町でとれる「不知火」は、「ポンカン」と「清美」という品種の交配で生まれたかたもです。
21	火	カシュチップサラダ	カシュチップサラダとは、カシューナッツとポテトチップスが入ったサラダです。カシューナッツは実は果物の仲間であることを知っていますか?「堅果」といい、タネ(木の実)を食用とするものです。黄色い実をつける「カシューアップル」という果実の先端の部分がカシューナッツになります。
22	水	白菜	白菜は中国北部生まれの野菜で、日本には明治時代にやってきました。今日の給食のような和え物だけでなく、ちゃんぽんなどの麺料理、グツグツ煮込む鍋料理などにもよく使われる野菜です。冬に一番おいしくなる、冬が旬のお野菜です。白菜は大部分が水分ですが、風邪の予防や免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含まれています。
24	金	鮭	鮭という名前は、アイヌ語の「サクイベ」「シャケンベ」が由来となったといわれています。他にも、身が裂けやすいことから「さけ」となったなどいろいろ名前の由来がある魚です。正式な日本での名前(標準和名)は「サケ」ですが、東京では「シャク」、新潟県では「イオ」ともいうそうです。
27	月	あかうし	今日は西原村産の「あかうし」を使ったあかうし牛丼です。西原村にある「和牛まつおか」さんから納品していただきました。あかうしは、毎日40から50キロもの草を食べて育ちます。和牛まつおかさんでは、西原村の「宮山」や「鳥子」であかうしを育てているそうです。あかうしを育ててくれた方、あかうし牛丼を作ってくれた方、そしてあかうしの命に感謝しながら、味わって食べてくださいね。
28	火	レーズンパン	レーズンは、どの果物を干した食べ物が知っていますか?正解は、ぶどうです。ぶどうを干すと、今日のパンに入っているレーズンに変身します。干すことで、おいしさと栄養がぎゅっと凝縮されます。レーズンには、食物繊維や鉄分が多く含まれていておなかの調子を整えてくれたり、貧血を予防してくれる働きがありますよ。
29	水	豆腐	豆腐にはいろいろな種類があることを知っていますか?絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐などがあります。作り方や食感が違ったり、もちろん栄養価も変わってきます。今日は、熊本県産大豆100%使用の豆腐をサラダに入れています。
30	木	魚のもみじ焼き	魚のもみじ焼きとは、おろしたにんじんとマヨネーズを魚のぬって焼いた1品です。もみじの色と似ていることから、この料理名をつけました。秋がすぎ、やがて冬になります。しっかり食べて寒い季節も元気に過ごしましょう。