

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
27	か	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。かぼちゃやナス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、ルウを入れてからもグツグツ煮込むのがおもしろいポイントになります。ルウ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。
28	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。
29	もく	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と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。
30	きん	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月がとでもおいしい時期です。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糖や体を動かすエネルギーになってく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!
9月2日	げつ	防災の日	9月1日は「防災(ぼうさい)の日」です。「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、豚汁を作りました。
3	か	手作りピザトースト	食パンに、コーン・たまねぎ・ピーマンが入ったトマトソースをのせてチーズをかけて焼いています。朝ごはんにもおすすめの一品です。「ピザ」はイタリアで作られたのが始まりですが、「ピザトースト」は日本で作られたのが最初だといわれています。イタリア料理のレストランで出されていたピザを「手軽に食べられるように」と食パンを使ってアレンジしたのが始まりです。
4	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。暑く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!
5	もく	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。とうがんがうすい味なのでおいしい「だし」をしっかりふくませて食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、からだを冷やしてくれるのはたまたまありますよ。
6	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番りのよいナッツ、旨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。
9	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き「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1〜2時間ほど下味をつけこんでいます。これがおもしろい秘訣です。今日のからあげは、お米から作られた粉である「米粉」をつけて揚げられています。カリッとした食感が特徴です。
10	か	ジュレ	給食に登場する手作りのゼリーやジュレは寒天をつかって固めています。さて、みなさんは「ゼリー」と「ジュレ」の違いを知っていますか?1つめの違いは言語の違いです。「ゼリー」は英語、「ジュレ」はフランス語になります。2つめの違いは「かたさ」です。ジュレは、ゼリーよりも柔らかく、給食のようにフルーツに和えたとときに、からみやすい特徴があります。料理が華やかに仕上がりますよ。
11	すい	こぎつねごはん	こぎつねごはんとは、きつねが好きといわれている「あぶらあげ」が入っているのが特徴の混ぜご飯です。油揚げを小さく切っているの、「こぎつねごはん」という名がついています。「きつねうどん」も同じ由来で、うどんに油揚げが入っているのが特徴です。
12	もく	親子丼	親子丼は、「親」であるお肉と「子」である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にも理由がありますよ。
13	きん	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、肉にかけるソースなど、調味料としても多く使われるようになってきました。
17	か	十五夜	9月17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・すずきなどをお供えし、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。十五夜にみえる月を「中秋の名月」とよびます。きれいな月が見えるか、今日の夜はぜひ空を見上げてみてくださいね。
18	すい	なす	熊本県では、そんなくまもとの大自然の豊かな味わいを「くまもとの赤」というブランドとして全国へ発信しています。特産物のひとつである「なす」も「くまもとの赤」ブランドのひとつです。むらさき色のなすが、なぜ「くまもとの赤」ブランドに入るのでしょか?正解は、熊本、特に阿蘇でよくとれる「ひごむらさき」というなすが「赤なす」という名前なのです。果肉の部分がやわらかく、あくが少なく、甘みがあるのが特徴です。皮の部分の「あかむらさき色」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。
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「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きた料理です。深いつばに、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。
20	きん	サラダうどん	サラダうどんは、うどん麺を大きな釜で茹であと、冷やしながら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壇までお届けしますよ。
24	か	クイツテオ	今日はクイツテオに関するクイズです。問題、クイツテオとは、なんの食べ物からできているでしょう?①こむぎ、②お米、③こめ...。正解は②のお米です。タイという国でよく食べられています。乾燥しているクイツテオを、水で戻して、スープの中に入れて少し煮込んだら出売上がりです。うちでも春雨などの代わりに使ってみてくださいね。
25	すい	あかうし	今日は西原村の「あかうし」を使ったピンパです。あかうしは、和牛の4品種のひとつである「褐毛和種(あかげわしゅ)」になります。「くまもとの赤」ブランドのひとつです。みなさんに給食で「西原村産のおいしい食べ物」を味わってほしいという取り組みで「西原村役場より、補助をいただいています。和牛まつおさんから納品していただきました。みなさんの学校がある西原村には、こんなにおいしい食材があることを誇りに思ってお届けさせていただきます。
26	もく	魚の黄金焼き	魚の黄金焼きとは、白身魚に「クリーム・マヨネーズ・みじん切りにしたたまねぎ」をのせて焼いた料理です。焼き上がりが黄金色になることから、この名前をつけました。魚のおいが苦手な人もいられるかもしれませんが、今日の給食のようにマヨネーズをぬって焼いたり、ケチャップとしょうゆを混ぜたソースをのせて揚げ風にしたり、みそを塗って和風に仕上げたりすると食べやすいのでオススメです。
27	きん	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、新芽がでて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	げつ	大豆	大豆の主な成分は、「たんすいかぶつ」と「たんぱくしつ」です。運動会の練習を頑張っているみなさんの体の「エネルギー」になったり、「きんにく」をつくる手助けをししてくれる働きがあります。そのほかにも、おなかの調子をととのえる「しよくもつせんい」、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。今日の煮物は、大豆をたくさん使っています。栄養たっぷりの大豆は、食べると体にいいことがたくさんありますよ。