



ひ	よう	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
1	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、指の間や爪の先までゴシゴシと洗いましょう。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。
2	すい	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のになってくれますよ。
4	きん	まいにち ぎゅうにゅう 牛乳	毎日、給食にでる牛乳には、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、小松菜などいろいろな食べ物にカルシウムは含まれています。
8	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。
9	すい	かぼちゃ	かぼちゃは、大きく分けると3つの種類に分かれます。「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つです。給食ではよく西洋かぼちゃを使います。一番多く含まれる栄養は「カロテン」といい、みなさんのお肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。
10	もく	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、人の目と眉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。にんにくに含まれる「カロテン」という栄養は目の疲れをとってくれる働きがあります。
11	きん	め 目の愛護デー	10月10日は「目の愛護デー」でした。今日は第2弾のメニューです。10と10を横にしてみると、人の目と眉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。給食ではジャムとして登場します。熊本県でとれたブルーベリーが使われていますよ。
15	か	パイ	パイナップルには、疲れをとる働きがある「ビタミンB」や「クエン酸」という栄養素がふくまれています。他にも、体の骨や関節を強くする働きがある「マンガン」という栄養素もふくまれています。しっかり食べて午後からも元気に過ごしましょう。
16	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、黄色のはたらきのなかまです。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。
17	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。
18	きん	シチュー	シチューは、フランスでうまれた料理だといわれています。シチューには、「クリームシチュー」と「ブラウンシチュー」の2種類があり、クリームシチューは日本で考え出された料理のようです。戦後の学校給食で、子どもたちのカルシウム不足を補うために脱脂粉乳を使ったシチューがでていたようです。
21	げつ	たちうお 太刀魚	今週、山西小学校では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、からだが銀色をしています。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。
22	か	だいず 大豆	黒糖ピーズには炒った大豆が使われています。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。みなさんの筋肉をつくるものになってくれますよ。また、「レシチン」という栄養も入っていて、記憶力や集中力を高めるのに効果があります。大豆からできた納豆などにも豊富に含まれているので、勉強を頑張りたいときや集中したいことがあるときにおすすめの食べものです。
23	すい	あつあげ	厚揚げは何からできているか知っていますか。正解は、「大豆」です。大豆からできた豆腐を、厚めに切って油で揚げたものが「あつあげ」になります。ちなみに、薄く切って揚げたものは「あぶらあげ」です。
24	もく	みのりごはん	みのりごはんとは、その名の通り、秋に実るある食材を取り入れたごはんのことです。1つめは西原村でよくとれるさつまいもです。サイコロ状に切った素揚げし、ごはん混ぜあわせています。2つめは「だいず」です。熊本県の嘉島町というところでは、「フクユタカ」という品種の大豆が11月頃収穫されます。今日は国産の大豆を、しょうゆとみりんで味をつけてご飯に混ぜこんでいます。
25	きん	たいしゅうがき 太秋柿	秋の旬の果物のひとつである柿です。西原村でとれた、おいしい太秋柿の登場です。さて、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。
29	か	かんこく りょうり 韓国料理	9月にいろいろな国のたべものについて勉強をしていた学年がありました。それにちなんで、今日は韓国の料理です。キムチが入ったスープには、韓国でよく食べられている平たいおもち「とっく」を入れています。円柱型の「トッポギ」とはまた違う種類のおもちになります。
30	すい	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います。カレーには、きのこやさつまいもなど秋が旬の食べものを入れています。季節を感じながら食べてくださいね。
31	もく	ハロウィン	10月31日はハロウィンです。ハロウィンがうまれた国、アイルランドの一部では子どもたちが大人の洋服をかりて仮装したり、化粧道具をかりてフェイスペイントをして、近所のおうちをまわり、歌ったり踊ったりしてお菓子をもらうようです。そんなアイルランドでは、じゃがいもがよくとれます。今日の給食のマセドアンサラダにもじゃがいもを使っています。「マセドアン」とは、フランス語で切り方をあらわしています。「さいのめ切り」や「角切り」のことで、今日の給食のようにコロコロとした形のことでよ。