



# 11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
1	金	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	土	だいこん	大根は昔からある野菜のひとつです。日本の昔の書物である「古事記」にも記載があり、春の七草のひとつである「すずしろ」として親しまれてきました。秋から冬にかけてとれる大根は、甘みが増していきます。生のまま食べると消化を助けてくれる「ジアスターゼ」という栄養が、胃をすっきりさせてくれる働きがありますよ。
5	火	きのこ	旬のきのこが入ったスパゲティです。給食で使っているエリンギやしめじは、西原村でつくられています。きのこ類には、食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。炒めたり、煮込んだりするとうまみがたっぷり出る食材です。
6	水	ししゃも(柳葉魚)	ししゃもは漢字では「柳」と「葉」、「魚」と文字を使って書かれます。昔、魚がとれなくて困っていたときに、柳という木の葉が落ちて魚になった、この魚がししゃもだったという伝説からこの名がついたといわれています。そんなししゃもは頭からしっぽまで骨ごと丸ごと食べることができるカルシウムたっぷりのお魚です。骨や歯を強くするための栄養が豊富に含まれています。
7	木	じゃがいも	じゃがいもにはいろいろな種類があります。「だんしゃくいも」という種類は、丸い形のものが多く、粉ふきいもやマッシュポテト、ポテトサラダなどにおすすめです。「メークイン」という種類は、細長い卵のような形のものも多く、煮込んでも崩れにくいので、今日の給食のような煮物のときにおすすめです。
8	金	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、お歯の予防になります。今日は、ごぼうなど、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。
11	月	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めて焼いた一品です。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。
12	火	みずな	みずなは、日本特産の野菜で、京都で古くから栽培されていた京野菜です。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことからこの名前がつけました。このことから、「京菜(きょうな)」と呼ばれることもあります。カロテンやビタミンCが豊富で、その他のミネラル・食物繊維も多いというバランスのとれたお野菜です。
13	水	いりこ	「いりこ」には骨や歯を強くする「カルシウム」、頭のはたらきをよくしたり、生活習慣病を予防してくれる「DHA」「EPA」など、みなさんの体にいい働きがぎゅっとつまっています。また、今日のようなカミカミメニューでは、よく噛んで食べると、あごをしっかり動かすことから、血流がよくなり、頭のはたらきがよくなるといわれています。
14	木	かつお・こんぶだし	給食では、かつおぶしと昆布の組み合わせや、いりこを使ってだしをとります。だしをしっかりとって調理することで、しょうゆや塩などで味をつける時の量を減らすことができます。うすい味付けて調理することで、生活習慣病の予防ができます。濃い味のおいしい料理も多いですが、健康で元気な大人になって夢をかなえるためには、子どものころから、うす味に慣れておくことが大切です。
15	金	ポークビーンズ	ポークビーンズとは、アメリカの料理のひとつです。ぶた肉と豆をトマトで煮込んだ料理で、タンパク質がしっかりとれる一品です。アメリカの家庭でよく食べられる料理なので、豆の種類をかえたり、スパイスをいれてみたりと家庭によって味が違うようです。
18	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。今日は白玉が入った白玉汁です。
19	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、大豆と大豆が姿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、油揚げが入っています。ドレッシングには、きなこと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。
20	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。
21	木	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きます。
22	金	ひじき	ひじきは鉄分という栄養が豊富です。貧血を予防してくれるはたらきがあります。成長期のみなさんにとってほしい栄養・食材のひとつです。今日の給食のように、和え物に入れたり、マヨネーズで味をつけてサラダにしたり、油揚げなどと煮て混ぜご飯にしてみたりと、いろんな食べ方ができますよ。
25	月	河原小150周年記念給食	11月24日は河原小学校150周年の日です。それにちなんで、今日はお祝い給食になります。河原小学校で考えていただいたお祝い献立をもとにたてた献立です。「赤飯」は昔から日本でお祝いのときに食べられる料理のひとつです。米ともち米、あずきを一緒に炊いてほんのり赤く色づいたごはんです。赤飯の赤い色には、災いはらう意味があり、この先災いなく幸せに過ごすことができますよという願いがこめられています。
26	火	大学芋	西原村の特産物のひとつである「さつまいも」をたくさん使った「大学芋」です。さつまいもには、ビタミンCや食物繊維という栄養が豊富に含まれています。お肌をきれいにしてくれたり、おなかの調子を整えてくれたり、みなさんの健康を手助けしてくれる野菜のひとつです。
27	水	かぼちゃ(南瓜)	かぼちゃとは漢字で書くと「南」の「瓜」と書きます。かぼちゃに含まれているビタミンEという栄養は、血の流れ(血行)をよくしてくれる働きがあります。そのため、体を温まるので寒い冬におすすめの食べものです。
28	木	パンパンジーサラダ	パンパンジー(棒棒鶏)とは、どのような料理か知っていますか？「棒棒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。
29	金	レバー	レバーには、鉄分やビタミンAという栄養が豊富に含まれています。鉄分には貧血を予防してくれる働き、ビタミンAには目や皮ふの粘膜を健康に保ってくれる働きがあります。給食のレバーは特製のタレとからめたり、レバーだけでなく肉も揚げてからめることで食べやすいようにしています。