

10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	木	お月見メニュー 	ごとし きょう がつにち じゅうごや じゅうごやちゅうごはし ねん まえ にほん つた だんご えだまめさといちかき 今年は、今日10月1日が十五夜です。十五夜は中国で始まり、1000年ほど前に日本に伝わってきました。団子や枝豆・里芋・柿・すずきなどをお供えし、食べ物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。きれいなお月様が見られるといいですね。
2	金	大豆	まめ おも せいふんたんすいかぶつ しつ まめ かわ しよくもつ だいず ほね つよ ち つくる てつ 大豆の主な成分は炭水化物たんぱく質です。豆の皮には、食物せんいがたくさんふまれています。また、大豆には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。大豆は、「畑の肉」と呼ばれています。
5	月	秋野菜	がっ すこ すず た もの あき しよくざい きょう あまさい しる 10月になり少しずつ涼しくなってきました。食べ物も秋の食材がでてはじめています。今日は秋野菜をみそ汁にしました。さといも・にんじん・なす・しいたけなど美味しい野菜がたっぷり入ったみそ汁です。特にさといもは、西原村でもたくさん作られていますよ！
6	火	しょうが	きゅうしよく つか やくみ すつ た にく さかかさ から せいふん 給食でもよく使われるしょうがは、薬味は酢漬けなどでよく食べられます。肉や魚の臭みをとってくれたりもします。しょうがの辛み成分はジンゲロールとショウガオールが2つあります。この2つには体を温めてくれる働きがあります。
7	水	鮭	さけ み あかいろ しるさかなんるい み あか きんにくなか しきぞ はい さけ 鮭の身は赤色していますが、じつは白身魚に分類されます。身が赤いのは、筋肉の中にアスタキサンチンという色素が入っているからです。また、鮭はビタミンDも多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め骨や歯を守ったり、筋肉の機能を維持するという働きがあります。
8	木	しらす	ほね ぼね つく はい じょうぶは つく えいよ 骨はカルシウムからできています。カルシウムは骨を作るもとになります。しらすにはカルシウムがたくさん入っています。丈夫な歯を作るためには栄養のバランスをとることが大切です。しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう。
9	金	目の愛護デー	がっ にち め あいご よこ ひと かお まゆ め み め あいご きょう め 10月10日は目の愛護デーです。10を横にするとの顔の目に見えることから目の愛護デーとなったそうです。きょう めブルーベリーをジャムで出します。ブルーベリーの紫色はアントシアニンという目の疲れをとったり、視力回復にも効果があると言われています。
12	月	秋刀魚	いま しゅんさかな あき だいひょう さかな かんじ か あき かなさかなか かんじ とお あき かな かな さかな 今が旬の魚「さんま」は、秋を代表とする魚の1つです。さんまは漢字で書くと秋の刀の魚と書きます。漢字の通り、秋にとれる刀のような形をした魚ということでこの漢字が使われたそうです。今日はさんまの塩焼きです。上手な食べ方をしていますか？おはしを上手に使って食べてみましょう！
13	火	 さつまいも	いま しゅん しよくもつ はい し しよくもつ ちよう はたら なま 今が旬のさつまいもは食物せんいがたくさん入っていることがよく知られています。食物せんいは腸をきれいにしてくれる働きがあります。また、生のさつまいもを切ると白い液体が出てきます。これは「ヤラピン」といって腸の動きをよくする働きがあります。さつまいもにしかない貴重な栄養です。
14	水	ピビンバ	かんごくま かんごま どん せんようようき はん にく たまご く ま た りょうり あら ピビンバは韓国の混ぜごはんです。丼や専用の容器にご飯とナムルや肉、卵などの具をいれよくかき混ぜて食べる料理です。コチュジャンやごま油をかけてスプーンを使って食べます。ピリッとしていて食欲が進みます。今日のピビンバは赤牛を使っています。西原村から全額補助していただきました。
15	木	柿 	かき ちようごばんさん にほん くだものなか もっとある ぶるい はい おお わ あまき しんがき しんがきかわ ほ ほ がき 柿は中国が原産で、日本の果物の中で最も古い部類に入ります。カキは大きく分けて、甘柿と渋柿があります。渋柿は皮をむいて干して干し柿にしたりして、渋味を消して食べられます。甘柿はそのまま食べても、サラダやなますにしても美味しいですよ！
16	金	チーズ	カルシウムたっぷりの歯を丈夫にしてくれる食材です。チーズの始まりは4000年前のアラビアの商人が山羊の乳を羊の胃袋で作ったふくらにつめていました。あつさはくを旅していたとき、ふくらを開けてみると白いかたまりがでてきました。これがチーズです。とてもおいしかったので広まっていきました。
19	月	ふるさとくまさんデー	きょう ぶるさとくまさんデー ぶるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や、特産品を使ったメニューを出しています。きょう かもとちく 今日は、ふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や、特産品を使ったメニューを出しています。今日は鹿本地区です。鹿本地区は、熊本県の北部に位置し、山鹿市があります。山鹿とうろう祭りが有名ですね。栗なますは、お祭りなどの行事でよく作られる、野菜と栗をあえた新しい郷土料理です。
20	火	りんご 	あき きせつ れきし ぶる ねんまえい あじ さん さん どうぶんおお 秋はりんごがおいしい季節です。りんごの歴史は古く、4000年前と言われています。りんごのすっぱい味はリンゴ酸、クエン酸などです。糖分も多く、つかれをとったり、気持ちを落ちつかせたりするのに効果があると言われています。いろいろなりんごの種類があります。味を比べてみると楽しいですよ！
21	水	きのこ 	きのこ類は、多くの食物せんいをふくんでいます。お腹の調子を整えるだけでなく、かみごたえがあるので「かむ力」をつけるのにもいい食材です。さらに、カルシウムの吸収を高めるプロビタミンDもたくさん入っています。プロビタミンDは、太陽の光で活性化されます。きのこを食べて外で元気に遊んで骨を強くしましょう。
22	木	ひじき	ひじきは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふまれています。また、食物せんいや鉄もたくさん入っているので、肌がきれいになったり太りすぎのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
23	金	かみかみサラダ	きょう はかみかみサラダです。よく噛んで食べましょう！よく噛んで食べると、食べすぎを防ぎ肥満予防になります。また、よく噛むことでだ液がたくさん出て虫歯予防にもなります。頭や顔の筋肉をしっかり使うことで脳の働きもよくしてくれます。しっかり噛んで食べると体にいいことがたくさんありますよ！！
26	月	みのりごはん	にしはらむら はた さいばい おも せいふんたんすいかぶつ きいる なかま るい なか 西原村ではたくさんさつまいもが栽培されていますね。主な成分は炭水化物で、エネルギーのもとになる黄色の仲間です。また、さつまいもはいも類の中で1番ビタミンCがふまれています。ビタミンCには肌をきれいにしたり、病気にかけにくくしてくれる働きがあります。今日は、今が旬のさつまいもや大豆を混ぜ込んだみのりごはんです。秋の爽りに感謝しておいしくいただきますよ。
27	火	れんこん	れんこんは食物せんいがたっぷりです。れんこんをかむと糸のようなものがでてきたり、シャキッとした歯ごたえがありますね。これは食物せんいのおかげです。さらに、ビタミンCもたくさんは入っています。食物せんいとビタミンCで体の調子を整えてくれますよ！
28	水	春雨	はるさめ ちようごく ねん かわし つく はるさめに つく し まめ ツルツルとおいしい春雨ですが、中国で1000年ほど昔から作られているそうです。春雨は何から作られているか知っていますか？豆やさつまいもなどのでんぷんから作られます。細くて透明な姿が、春雨の雨を連想することから「春雨」という名前になったと言われています。
29	木	栗 	くり しゅん くり がっ がっ しゅん くまとけんり せいさんりょう ぜんこく い ぼこ とく くまとけん ひとよしくま き 栗の旬を知っていますか？栗はおおむね9月から10月が旬です。熊本県の栗の生産量は多く、全国で3位を誇っています。特に熊本県では人吉・球磨や菊池市でよく取れます。
30	金	ハロウィン 	ハロウィンはもともと、ヨーロッパの「民族行事」で秋の収穫を祝い、悪霊をおいだす祭りで日本の「お盆」や「お正月」に少し似ている風習です。かぼちゃのお化けの「ジャックオーランタン」をかざったりもします。今日はハロウィンということでかぼちゃのカップケーキにしました。