



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
26	木	夏野菜カレー	かぼちゃ、なす、トマト、えだまめの4つの夏野菜が入ったカレーです。夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて実がなるため、色の濃い「緑黄色野菜」が多いです。ビタミンがたっぷり入っていて、夏バテを予防してくれたり、体を冷やしてくれる働きがあります。まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう！！
27	金	手洗い	今日はセルフパーガーの日です。パンにチキンとキャベツをはさんで食べてくださいね！ところでみなさん、給食の前にはしっかりと手を洗いましたか？手は「菌の運び屋」と言われるほどたくさんの菌や汚れがついています。きれいな手で食べられるように洗いの方を確認しましょう！！
30	月	きのこ汁	きのこは食物せんいを多くふくんでいます。おなか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」をつけるのにも良い食材です！また、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！！
31	火	冬瓜	とうがんは「冬瓜・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います。とうががうすい味なのでおいしいだしをしっかりとふくませて食べるとおいしいです！水分を多くふくんでいるので、からだを冷やすはたらきもあります！！
1	水	いりこ・大豆	大豆の主な成分は炭水化物とたんぱく質です。他にも皮には、食物せんいがたくさん含まれています。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。また、いりこにもカルシウムがたっぷり入っています。今日は、大豆といりこでたっぷりカルシウムをとりましょう！かみかみメニューでもあるのでしっかりと噛んで食べてくださいね！！
2	木	切干大根	切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにして、2週間くらい外で干し乾燥させたものです。寒さが厳しいほど、とてもいい切干大根ができます。切干大根はそのままでは食べられません。水につけやわらかくし、お酢やしょうゆ、さとうなどで味付けして食べます。サラダや煮つけによく使います！！
3	金	甘夏みかん	甘夏みかんは、夏みかんが改良されたものです。育つときに、夏みかんよりも酸味や苦味がぬけるのも早いですよ。熊本県は生産量が多く、田浦や芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。
6	月	なす	インド生まれの野菜です。熊本は長なすの産地として有名で、阿蘇では「ひごむらさき」が栽培されています。こい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。
7	火	梨(なし)	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、調味料としても多く使われるようになってきました。
8	水	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月がとて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脳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	木	納豆	納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させて作ります。生の大豆よりもたんぱく質など吸収がよくなり、からだにとってもいい働きをしてくれます。においやネバネバも納豆のいいところですね！！
10	金	レモンソース	レモンは、柑橘類で香りがとっても良いです。料理やドレッシング、お菓子など、汁をしぼって使ったり、皮もいっしょに食べたりと色々な方法で調理されています。ビタミンCを多く含んでいるので、疲れたときに食べると元気を取り戻してくれますよ！今日は、うすく切ったレモンと魚と一緒に食べましょう！！
13	月	豚豚	豚肉を角切りにして、油で揚げたものをたまねぎ、だけのこ、にんじん、ピーマンなどの野菜と一緒に、甘酢でからめた中華料理です。豚豚は九州の一部で「スーパイコ」と呼ばれています！！
14	火	レーズン	レーズンは、ぶどうを乾燥させたもので栄養食品や保存食として昔から食べられています。ヨーロッパでは栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれているそうです。レーズンには、血をつくる栄養の「鉄」がたくさん含まれます。中学生や、たくさん運動をする人は鉄が不足しがちです。レーズンは手軽に食べられることもあり、貧血予防に効果があるといわれます。
15	水	鶏飯	鶏飯は、鹿児島奄美大島の郷土料理です。とり肉、しいたけ、錦糸卵、漬け物などの具をご飯の上のせて、鶏のだしで作ったスープをかけて食べる料理です。お茶漬けのイメージで、サラサラと食べます。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。運動会まで約1週間です。体調をくずさないように、しっかり食べましょう！！
16	木	エリンギ	エリンギは、イタリア原産のきのこで現在では日本でもたくさん作られています。味やにおいが少ないので、いろいろな調理方法で料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめますね。お腹の調子を整えてくれたり、体の調子をよくしてくれる働きがあります。今日のおいしいエリンギは、西原村で大切に作られたものです！
17	金	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「つぼ汁」は、特別な日に食べられています。深いつぼにもつけていたのでこの名前がついたと言われていいます。
21	火	お月見	9月21日火曜日は十五夜です。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・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、食べものへ感謝したりしてきました。今日は十五夜にちなんで、うさぎ型のハンバーグとお月見団子を出しています。今日の夜、きれいなお月様が見られるといいですね！！
22	水	油淋鶏	油淋鶏(ゆーりんちー)は中華料理の1つで、とりの唐揚げにねぎが入ったしょうゆ味のタレをかけた料理です。「油淋(ゆーりん)」は油をかけたまわして揚げる、「鶏(ちー)」は実際に「ジー」に近い発音をし、にわとりを意味します。中華料理は、料理名の漢字をみると、どんな食材をどんな風に調理したかわかりますね！！
24	金	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、新芽がでた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。そして、明日は運動会ですね！全力を出せるように今日は早く寝て、明日しっかりと朝ごはんを食べて、これまで練習してきた力が発揮できるように頑張ってください！応援しています♪
29	水	海藻	日本で食べられている海藻には、たくさんの種類があります。わかめ、ひじき、こんぶ、のり、とさか、もずくなどです。食物せんいが多く、それぞれの海藻にはミネラルやビタミンがたくさんふくまれています！
30	木	魚の黄金焼き	ホキいう魚を使って黄金焼きをしました。約380切れほどの魚をカップに1つ1つならべ、ソースをかけて、給食室で全部手作りしています。給食の先生方の思いがこもった給食です。ぜひ、感想をきかせてくださいね！給食では、みなさんにお魚をおいしく食べてもらえるようにいろいろなレシピを考えています。苦手な人もまずは1口食べてみてくださいね！