

きゅうしよくメモカレンダー

10月 Aコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>☆ 食欲の秋 ☆</p> <p>秋は、多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、脂ののった秋刀魚など、この時期の味わいです。気候も良くおいしい食べ物が沢山あって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心としたバランスの良い「日本型食生活」を実践してみませんか？</p>	<p>よっか 4日は</p> <p>☆ 十五夜 ☆</p> <p>十五夜は本来「満月」のことをいい、一年に12回または13回めぐってきます。中でも旧暦の8月は一年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされていたため、平安時代から宴が開催され、江戸時代からは収穫祭として広く親しまれるようになり、十五夜といえは旧暦の8月15日をさすようになりました。</p>	<p>☆ 鱸の白 ☆</p> <p>10月4日は「鱸の白」です。イ(1)ワ(0)シ(4)の語呂合わせから昭和60年に定められました。鱸は、体により栄養素を多く含む塩焼き、煮物、干物から加工食品まで幅広く食べられています。今日は、鱸がたっぷりのつみれが入った「つみれ汁」が出ます。</p>	<p>☆ カレー三択クイズ ☆</p> <p>1. カレーはどこから始まった？ ①インド ②メキシコ ③イギリス</p> <p>2. カレーが日本に伝わったのは何時代？ ①鎌倉時代 ②江戸時代 ③明治時代</p> <p>3. 日本で考えられたカレーの食べ方は？ ①ご飯の上にとろみのあるカレーをかける ②カレーにカレーをそえる ③カレーにココナツミルクを入れる</p>	<p>☆ ごぼう ☆</p> <p>ごぼうといえば、食物繊維！いろいろな種類の食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消、大腸がんの予防、血糖値を下げるはたらき、腸のはたらきを良くする効果があります。その他にも、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。</p>
<p>9</p> <p>～国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日～</p> <p>体育の日</p>	<p>☆ 目の愛護デー ☆</p> <p>10と10を横にたおすと眉と目の形になることから、10月10日は「目の愛護デー」になりました。ビタミンA、B1、B2、C、E、アントシアニン…さまざまな栄養素が目の健康に役立っているため好き嫌いをせずにバランスよく食べましょう。今日はアントシアニンたっぷりの多摩市産ブルーベリーゼリーが出ます。</p>	<p>☆ 切り干大根 ☆</p> <p>切り干大根は、大根を薄く切り天日で干して乾燥した食材です。太陽の光を浴びることで生の大根に含まれる旨み・甘味がギュッと濃縮され、生の大根より栄養価が高くなります。便秘予防や美肌効果のある食物繊維、骨や歯を強くするカルシウム、筋肉の動きをよくするカリウム、貧血予防や免疫力を高める鉄分が豊富に含まれています。</p>	<p>13日は</p> <p>☆ さつまい芋の日 ☆</p> <p>さつまい芋は宇宙で作ることができそうな穀物の有力候補だそうです。丈夫で早く育ち、葉や茎も食べられます。ビタミン類も多く、栄養たっぷりのさつまい芋。いつか宇宙で栽培されるかも！？</p>	<p>☆ れんこん ☆</p> <p>れんこんは、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の野菜で、ビタミンCやムチンが豊富に含まれています。ムチンは、いわゆる「ヌルヌル成分」で、胃や腸の粘膜を保護するはたらきがあります。</p>

16

☆ **世界食糧デー** ☆

今日は国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では十分な食事をとることが出来ない人がいます。その一方、日本では年間約1700万トンもの食料が捨てられ、その中には食べ残しや賞味期限切れなどまだ食べられるものが500~800万トンもあるとされています。誰もが飢えて苦しむことのない世界にするために、まず自分ができることを考えてみましょう。

17

☆ **巨峰** ☆

秋は、りんごやぶどう、かきなどの果物がおいしい時期です。果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養が多く含まれています。今日の給食に出る果物は「巨峰」です。

18

☆ **きのこ** ☆

きのこは、食物繊維やビタミンDを多く含んでおり、腸をきれいにしたり骨を丈夫にするはたらきをします。きのこの名前、いくつ知っているかな？

19

☆ **ナムル** ☆

ナムルは、朝鮮半島の家庭料理で、もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜をごま油、ごま、醤油、にんにく、唐辛子などで調味した和え物です。今日のナムルには、大豆もやし、もやし、人参、ほうれん草、ぜんまいが入っています。いろいろな種類の野菜が食べられるので、残さず食べましょう♪

20

☆ **栗** ☆

栗は種実類の仲間、日本での歴史は古く、縄文時代から食べられていたようです。主成分がでんぷんで、その他にたんぱく質、脂質、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが含まれています。栗のビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱で失われにくいのが特徴です。

23

☆ **カレー粉** ☆

今日の「きのこのカレー炒め」に使われているカレー粉は、いろいろな香辛料（スパイス）を混ぜて作られている混合調味料（ミックススパイス）です。カレー粉は、18世紀（1700年代）頃にインドからイギリスに伝わり、日本には明治時代に伝わったそうです。日本の消費量はインドに次いで世界第2位！日本人はカレー味が好きなのですね。

24

☆ **かぼちゃ** ☆

かぼちゃはウリ科の野菜です。日本に現在の「日本かぼちゃ」が入ってきたのは戦国時代。徳川家康が生まれる2年前の1541年、ポルトガル人が種子島に漂着した際に鉄砲とともにカンボジアから持ち込んだものといわれています。また、かぼちゃの名前は「カンボジア」がなまってついたという説が有力だといわれています。

25

☆ **豆腐** ☆

豆腐は「一丁、二丁」…と数えますがなぜ「丁」というのでしょうか。昔は豆腐の大きさは地域によってさまざまだったことから、決まった重さや大きさを表すものではない「丁」という単位が使われるようになったそうです。豆腐一丁は都心では300~350gが多く、地方は350~400g、沖縄では1kgが一般的な大きさになるそうです。

26

☆ **かぼちゃ三振クイズ** ☆

1. かぼちゃは漢字でどう書く？
① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

2. 育ち方として正しいのは？
① つるが伸びて実が付く
② きが伸びて実が付く
③ 土の中に実が付く

27

☆ **みかん** ☆

みなさんはみかんの袋や白いスジを食べていますか？みかんの袋やスジには「ペクチン」という便秘予防や、大腸がんの予防、コレステロールを下げるはたらきがある食物繊維が、実の4倍も含まれています。また、血管を元気にする「ヘスペリジン」も多く含まれています。

30

☆ **秋刀魚** ☆

秋を代表する魚「秋刀魚」。秋に最も脂がのっておいしくなります。秋刀魚には目の疲れを防ぐビタミンAや血管の病気を防ぐEPA、記憶力を高めてくれるDHAや良質なたんぱく質が多く含まれています。

31

☆ **野外給食** ☆

今日は野外給食の献立です。お弁当に詰めやすいように汁物の料理はありません。外で食べる時も食事の前は、忘れずに石けんを使って手を洗いましょう。

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	しいたけ きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)		

食のことわざ

いわし網でくじら捕る

このことわざは、いわしを捕る網で思いがけずくじらが捕れる＝あるはずのないこと、または思いがけない幸運をつかんだり、収穫を得たりするということとえの意味があります。いわしは秋が旬の魚です。みなさんにも、このことわざのような「おいしい」出来事が起こるとよいですね。