

きゅうしよくメモカレンダー



たましりつがっこうきゅうしよく みなみのちようりしよ
多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水 1 	木 2	金 3
<p>食べ物の命に感謝! </p> <p>日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ています。朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い、うがい、バランスの良い食事、風邪を予防しましょう。</p> <p>さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに心を込めて、食事を大切にいただきます。また、おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう。</p>	<p>ありがとう!</p>	<p>給食でアジア旅行! ベトナム</p> <p>「フォー」とは、お米からできている平たいベトナムの麺です。鶏ガラや牛骨から取ったスープに、鶏肉や牛肉、コリアンダーなどの香草を入れて食べるのが一般的です。高温多湿の気候に合わせて、たっぷりのライムをしぼり、酸味を利かせます。本場ベトナムでは朝食の定番で、日本人にとってのご飯とみそ汁に近い料理です。</p> 	<p>神迎えの朝日</p> <p>10月は、国中の神様が出雲大社に集まるため「神無月」といいます。そして、その出かけていた神様が帰ってくる11月1日に「神迎え」というお祭りをします。当日はお赤飯を作り、神様にお供えます。今日はこのお祭りにちなんで、お赤飯を出します。</p> 	<p>文化の日</p> 
6	7	8 	9 	10 
<p>これからが旬☆鯖</p> <p>日本には、鯖にまつわることわざが多くあります。その一つ「さばを読む」は、数をごまかすという意味です。鮮度が落ちやすい鯖は、急いで数えないと商売に差しさわるため、いいかげんに数えていたということからきています。</p> 	<p>これからが旬! フロccoli</p> <p>11月から2月にかけて、ブロッコリーのおいしい時期です。ビタミンCを多く含む、これからの寒くなる季節、風邪予防に最適な食材です。つぼみの部分より、茎に多く栄養素が含まれているので、茎も捨てずに食べるのがおすすめです。</p> 	<p>クイズ☆かぶ</p> <p>日本で古くから栽培されているかぶ。その品種は、赤かぶや小かぶ、聖護院かぶなど、80種類にもなります。では次のうち、かぶと同じ種類の野菜はどれでしょう?</p> <p>①白菜  ②にんじん </p> <p>③なす </p>	<p>給食でアジア旅行! 韓国</p> <p>「ヤンニョム」とは、韓国料理で使う合わせ調味料のことを言います。「ヤンニョム」を漢字で書くと「薬」という字を使い、薬味という意味があります。韓国ではこのヤンニョムを、毎日いろいろな料理に使います。給食のヤンニョムチキンは辛さを抑えた、食べやすい味付けにしています。</p>	<p>これからが旬! 大根</p> <p>大根はこれからおいしい時期を迎えます。大根は捨てる場所がありません。葉はふりかけに、皮はきんぴらなどにすると無駄がありません。すぐに食べられないときは、千切りやイチョウ切りにして干すと、保存食にもなり便利です。干すことで、旨みだけでなく、カルシウムなどの栄養素も凝縮されるので一石二鳥です。</p>

<p style="text-align: center;">月 13</p>  <p style="text-align: center;">給食でアジア旅行！タイ</p> <p>「ガパオライス」とは、タイの定番料理で、日本語で言うと「鶏肉のバジル炒めご飯」です。鶏肉と玉ねぎ、ピーマンなどの野菜をバジルとオリーブオイルで、タイ風に味付けしました。本場では唐辛子の辛みを効かせますが、給食では辛さをおさえて食べやすく仕上げました。</p> 	<p style="text-align: center;">火 14</p> <p style="text-align: center;">今が旬！鮭</p> <p>赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。この赤い身の色素には、体の酸化を防ぐ作用があるため、老化やさまざまな病気予防に効果的です。また皮にはコラーゲンが豊富なので、皮ごと食べると美肌効果もあります。</p> 	<p style="text-align: center;">水 15</p> <p style="text-align: center;">里芋の味噌煮</p> <p>今日の給食は里芋、がんもどき、人参などを味噌で味付けした煮物です。里芋のぬめり成分は、胃やのどを丈夫に保ち、免疫力を高めてくれます。風邪やインフルエンザの予防にもなるので、しっかり食べてください。</p> 	<p style="text-align: center;">木 16</p> <p style="text-align: center;">香味野菜</p> <p>昼と夜の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になってきました。そんなときは、にんにくや生姜、長ねぎなどの香味野菜が私たちの強い味方です。香味野菜は、体を温め汗をかきやすくするので、風邪予防にも効果的です。今日の給食には香味野菜をたっぷり使いました。</p> 	<p style="text-align: center;">金 17</p> <p style="text-align: center;">大豆の七変化</p> <p>大豆には、豆腐、味噌、納豆、豆乳、おから、醤油など、さまざまな加工品があります。別名「畑の肉」とも言われるように、たんぱく質が豊富です。その他、成長期に必要な鉄やカルシウム、ビタミンB群、食物繊維なども多く含む、栄養満点な食べ物です。</p> 
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">揚げ物</p> <p>給食センターで揚げ物をするときは、ベルトコンベア式の揚げ物機を使います。今日のイカの磯辺揚げは、イカに小麦粉と水で作った衣を、一枚一枚手作業で付けて揚げます。2時間で約3000枚の磯辺揚げを作っています。</p> 	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">給食でアジア旅行！インド</p> <p>今日の給食は、キーマカレーとナンです。「ナン」は、小麦粉に塩、砂糖、イーストを加えて発酵させた生地を、つぼ型のかまどの内側に張り付けて焼きます。インドやイランでは、カレーなどの煮込み料理をナンに乗せて食べます。今日はキーマカレーをナンに乗せて食べましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">給食の定番☆鶏肉の唐揚げ</p> <p>今日の給食は人気メニューの鶏の唐揚げです。唐揚げは下味をつけた鶏肉に、一枚一枚丁寧に片栗粉をまぶして揚げます。調理員さんは、朝早くから唐揚げがおいしく仕上がるように準備しています。感謝していただきましょう。</p>  	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p> <p style="text-align: center;">いつもありがとう</p> 	<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">和食の日</p> <p>11月24日は「和食の日」です。平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」が制定されました。これをきっかけに、和食文化の大切さを改めて感じられると良いですね。</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">給食でアジア旅行！中国</p> <p>「酢豚」は中国南部の広東省や福建省でよく食べられている料理です。日本でもとても人気があり、中華料理店などでも一般的なメニューになっています。給食では片栗粉を付けて揚げた豚肉を、数種類の野菜と炒め合わせて作ります。</p> 	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">鰯</p> <p>鰯は魚へんに弱いと書くように、水から揚げるとすぐに死んでしまいます。また鮮度も落ちやすく生のままでは保存がききません。かつては、日本の漁獲量の3割を占めていましたが、近年は獲れなくなり、値段も上がっています。ちりめんじゃこやメザシ、アンチョビは、イワシの加工品です。</p>  	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">旬の味覚 りんご</p> <p>秋に収穫されるりんごは、昔から世界中で食べられている果物です。日本には明治以降に伝えられ、その品種は千種以上ともいわれています。旬は今頃ですが、貯蔵法が向上したため、年中流通しています。りんごの栄養は皮の部分に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。</p> 	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">たまご</p> <p>にわたりの卵は、良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンC以外の栄養を含んだ、とても優秀な食べ物の一つです。今日の給食は、キャベツと卵のソテーです。キャベツにはビタミンCが含まれ、卵の栄養を補っています。</p>  	<p style="text-align: center;">11月8日は「いい歯の日」</p> <p style="text-align: center;">いい歯の日</p> 

クイズの答え：①白菜（かぶは白菜やキャベツ、チンゲン菜などと同じアブラナ科の野菜です。）