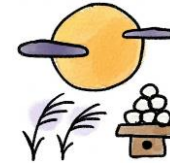


きゅうしよくメモカレンダー



9月 Bコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>☆ 里芋 ☆</p> <p>里芋は、9月から11月に旬を迎えます。日本では縄文時代から栽培されていました。山で採れる「山芋」に対して、人里で採れるので「里芋」の名がついたといわれています。他の芋に比べてカロリーは低めでカリウムやビタミンB群、食物繊維を含んでいます。</p>	<p>旬の野菜</p> <p>3</p> <p>☆ 冬瓜 ☆</p> <p>冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏に収穫したものが冬までもつことから「冬瓜」と記すようになったといわれています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリー。原産国は、インドといわれており、日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。</p>	<p>4</p> <p>☆ 夏の疲れに負けるな！ ☆</p> <p>2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続くそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるさ、イライラ、やる気がでないなど心身共に不調を感じる人が多くなるようです。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因と考えられ、睡眠と食事が改善のカギになります。早寝早起きや、決まった時間に食事をするなど、体内時計を元に戻す生活を心がけましょう。</p>	<p>5</p> <p>☆ 青梗菜 ☆</p> <p>青梗菜は、中国から伝わった野菜で、白菜と同じ仲間です。和名で「体菜」とよばれています。茎の部分は火を通してシャキシャキした良い歯ざわりが残る中華料理には欠かせない食材です。</p>	<p>6</p> <p>☆ 南部焼き ☆</p> <p>下味を付けた肉や魚介類などにごまをまぶしたり、ごまが入ったタレに漬けて焼いたものを「南部焼き」といいます。南部地方（現在の岩手県と青森県にまたがる地方）がごまの名産地であることから、ごまを使った料理に「南部～」と名付けることがあるそうです。</p>
<p>9</p> <p>☆ なす ☆</p> <p>なすは、夏に採れる野菜であることから「夏の実」と呼ばれ、それが「なすび」となり、さらに縮まって「なす」と呼ばれるようになりました。なすは、焼く・煮る・炒める・揚げる・蒸すなど、さまざまな調理法に合い、和洋中のどの料理にも合う万能な野菜です。</p>	<p>秋も美味しい</p> <p>10</p> <p>☆ ふしめん汁 ☆</p> <p>ふしめんは、手延べ麺をつるして乾燥する時に棒にかかっていた曲線部を乾燥後に切り分けたものです。徳島県美馬郡つるぎ町半田地区の特産品で、地元では昔から味噌汁や吸物の具として食べていました。現在では汁物の他に、パスタの代用、すき焼きなどの鍋物にも使われています。</p>	<p>11</p> <p>☆ カレーライスの歴史 ☆</p> <p>明治時代初めごろにイギリスから「カレー粉」が伝わり、日本のお米に合うようにカレー粉にとろみを付けたり、福神漬けやらっきょうを添えるなど、日本独自の食文化に進化していきました。スーパーなどで自にするカレールウは日本人が発明したものです。</p>	<p>12</p> <p>☆ 十五夜 ☆</p> <p>今年の十五夜は、9月13日です。この日は「中秋の名月」とよばれ、1年で最も月が美しく見える日だといわれています。十五夜のお月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえた団子を作り、その年に採れた枝豆や里芋、栗、柿、ススキなどをお供えます。</p>	<p>13</p> <p>☆ おから = 卵の花 ☆</p> <p>卵の花とは、おからのことです。おからは、豆腐を作るときにできるもので、大豆の汁を絞って出てきた水分が豆乳、絞りかすがおからです。おからには食物繊維が豊富で栄養価が高く、カロリーが低い特徴があります。おからは「空」に「お」を付けて呼んだことから、「から」が「空っぽ」を連想し縁起が悪いと、特に関東地方などで「卵の花」と呼ばれているそうです。</p>


16

敬老の日




17

☆ 鱒 ☆




鱒は「参った!」というほど味が良いということで「魚」へんに「参」と書きます。「味が良いからアジ」ともいわれています。青魚のなかでは、クセがなくさっぱりしているのが特徴で、昔からよく食べられてきた魚です。体に良い働きをする脂質や、血液の素といわれるビタミンB12を多く含みます。



18

☆ 多摩市産甘夏シャーベットの味 ☆


今年も、多摩市産の甘夏を使った甘夏シャーベットが給食に出ます。2月に収穫された甘夏を使っています。ほんのり甘くスッカリとした味です。



19

☆ ならえ? ☆

「ならえ」といっても、「まえ、ならえ!」の号令ではありません。「ならえ」は、徳島県の郷土料理です。名前の由来は、奈良から伝わった料理で「ならあえ」、七つの具材を使うことから「ななあえ」などともいわれていますが、「ならあえ」や「ななあえ」が徳島の方言で「ならえ」になったといわれています。法事やお盆に欠かせない1品です。



20

☆ 食べものを大切に ☆

毎日食べている食事を何気なく残していませんか? 私たちは生きていくためにたくさんの動物や植物から命をもらっています。人それぞれ食べる量は違いますが、なるべく一口一口よく味わい、最後の一粒、一切れまで大切に食べたいですね。

23


秋分の日



24

☆ よい姿勢でいただきます! ☆


食事中に背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が押された状態になってしまうので胃の機能が低下し、消化不良を起こすことがあります。また、肩こりや腰痛などの原因にもなります。よい姿勢で食べることはマナーはもちろん、健康のためにも大切なことです。よい姿勢を意識していただきましょう!



25

☆ 多摩市産かぼちゃ ☆

今日の「かぼちゃサラダ」に使われているかぼちゃは、多摩市で採れました。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富で、風邪予防の強い味方です。多摩市の農家の方々が生きた愛情たっぷりのかぼちゃを食べて体調を整えましょう!



26

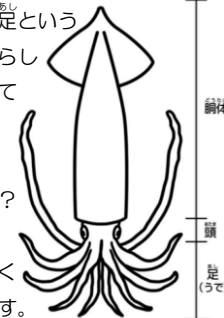
☆ 煮合い ☆

茨城県水戸市下市地方でお正月やお祝いごとなどの人が集まる時に振る舞われる料理です。地域で採れる食材を使い、煮物の中に酢を入れて酢の物のような味付けにするのが特徴です。今日は、ごぼう・れんこん・人参・マロニー・いんげんを入れました。

27

☆ イカの足は何本? ☆


イカは胴体一頭一足という動物の中ではめずらしい独特な体形をしています。さて、イカの足は何本か知っていますか? 答えは10本です。ただし正しくは足ではなく「うで」といいます。



30


☆ りんごはからだのお掃除屋さん ☆

りんごは皮やその近くに食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内にある善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして便通をよくしてくれます。便秘が改善されると頭痛、肩こりなども改善されるといわれています。



朝ごはんには、脳や体を目覚めさせる大切な働きがあります。

1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう!



朝ごはんの役割

朝ごはんは元気がハツラツ! 体温を上げて体を目覚めさせます。体が目覚めると朝から元気に体を動かせます。

朝ごはんを食べると脳に栄養がいき、頭の働きをよくし集中力が高まります。

朝ごはんはあたたまシャキーン! 腸を刺激し便を出しやすくなっておなかスッキリします。

朝ごはんはおなかスッキリ!

