

# きゅうしょくメモカレンダー

## 9月 Aコース



多摩市立学校給食センター 南野調理所

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p><b>とうもろこし</b> </p> <p>日本では明治時代から栽培が始まったそうです。野菜として食べているのは甘味種「スイートコーン」で年々フルーツのような甘さの品種が増えています。今日のサラダはコーンのペーストを使ってドレッシングを作り、野菜を和えました。コーンの甘味でおいしく食べてほしいです。果物は今が旬のぶどうです。カレー、サラダのあとに食べましょう。</p>	<p><b>生活リズム乱れていませんか？</b></p> <p>休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさを感じる人が多くなります。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ご飯をしっかり食べることが重要です。生活リズムが乱れているかも？と思った人は、この2つを意識して過ごしてみましょう。</p> 	<p><b>楽しくたべよう</b></p> <p>一人で食べるよりも家族や友達と一緒に食事をする、よりおいしく感じますね。周りの人と気持ちよく食事をするため、マナーを守り楽しく食べましょう。◎おはしは正しく持ちましょう◎姿勢をよくしましょう◎静かに口を閉じてよくかんで食べましょう</p> 	<p><b>ひじき</b> </p> <p>ひじきは海で採れる海藻の一種です。栄養的にも優れている食品で、カルシウムは牛乳の約9倍、食物繊維はごぼうの約9倍、血液の循環を助ける働きがあるマグネシウムも入っています。煮くたくて地味ですが、成長期に必要な栄養がたくさん入っている優れたものです。ぜひ残さず食べてください。</p>	<p><b>キムチ</b> </p> <p>「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜」が変化して「キムチ」になったといわれています。発酵食品であるキムチは発酵することによって作られるビタミン類が、消化を促進します。また、発酵は乳酸菌も増やし、腸内環境をよくし、食欲増進にもつながります。まだまだ暑い日が続くので、体調を崩さないようにしっかり食べましょう。</p>
<p><b>ミネストローネ</b> </p> <p>ミネストローネは、イタリアのスープで決まったレシピはない家庭料理です。トマトのスープといったイメージですが、最初はトマトを入れていなかったそうです。パスタやお米を入れたり、豆を入れたり、地域によって使う材料も違うようです。今日は、夏の終わりに夏野菜の「ズッキーニ」を入れてみました。野菜がたっぷり味わえます。</p>	<p><b>ごぼう</b> </p> <p>ごぼうは、食物繊維をたくさん含む野菜で、便秘の解消や腸内環境を整えると言われています。薬草として中国から伝わってきて、野菜として食べてきたのは日本だけだったそうです。しかし最近では、その独特な風味や食感から、フランス料理やイタリア料理でも注目されているそうです。今日は和食の「ごぼうのしぐれ煮」です。</p>	<p><b>りんご</b> </p> <p>りんごは栄養価が高く食べやすいため、世界中で好まれています。日本で栽培が始まったのは150年ほど前で、栽培に適した気候の信州や東北地方などで新作物として普及しました。欧米では「一日一個のりんごは医者を選ばせる」といわれています。カロリーが低く、腹もちが良いのも魅力です。食物繊維は皮に多く含まれるので、皮ごと食べましょう。</p>	<p><b>食べ物を無駄にしない知恵</b></p> <p>15日は敬老の日。昔ながらの食事を見直すいい機会です。冷蔵庫のない時代には、食べ物を無駄にしない知恵がたくさんあり、食品を乾燥、塩漬け、発酵などをして保存食としていました。今日のスープに入った干し椎茸も椎茸を乾燥させたものです。他にも、今月の給食にみそ、キムチ、切干大根、ひじき、ちりめんじゃこなどを使用していますよ。</p>	<p><b>きのこ</b> </p> <p>きのこは栽培されているものが多いため1年中買うことができますが、天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。今日のかきたま汁には、しめじ、えのきが入っています。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。</p>

<p style="text-align: center;"><b>月</b> <b>15</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>敬老の日</b> けい ろう ひ</p>	<p style="text-align: center;"><b>火</b> <b>16</b></p> <p style="text-align: center;">なす </p> <p>なすはインドが原産とされる野菜です。今から約1400年前には日本に伝わり、食べられていたそうです。なすは収穫時期によって「夏なす」と「秋なす」と呼ばれます。夏なすは強い日光を浴びることで、皮が厚く中身のつまった食べ応えのあるなすになり、秋なすは昼と夜の気温差が大きいため、やわらかくてみずみずしい甘みのあるなすになります。</p>	<p style="text-align: center;"><b>水</b> <b>17</b></p> <p style="text-align: center;">旬 </p> <p style="text-align: center;">旬ってなに？</p> <p>「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、おいしく食べられる時期のことをいいます。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。日本では昔から季節ごとに旬の食べ物が楽しまれてきました。今日のシチューには、秋が旬のさつま芋やきのこが入っています。秋を味わってみてくださいね。</p>	<p style="text-align: center;"><b>木</b> <b>18</b></p> <p style="text-align: center;"> <b>はしの上手な使い方</b> </p> <p>はしを正しく持って上手に使うと、食事がしやすく、見た目も美しく、自分も周りも気持ちよく食べられます。はしの持ち方は、下のはしを親指の根元の方ではさみ薬指の第一関節にのせます。上のはしは鉛筆のように持ち、上のはしだけを動かして使います。はしは、食べ物ををさむ他、切ったり、混ぜたり、くるんだりといういろいろな役割があるので、上手に使いましょう。</p>	<p style="text-align: center;"><b>金</b> <b>19</b></p> <p style="text-align: center;">中華麺 </p> <p>中華麺の原材料は、うどんと同じ小麦粉です。真っ白でおいしいうどんに比べて、中華麺は薄い黄色をしていて独特の香りがします。同じ小麦粉を使っているのに、なぜ違う麺になるのでしょうか？それは、中華麺を作る時に加える「かん水」に秘密があります。小麦粉に「かん水」を加えると白い小麦粉が黄色に変わり、香りも加わり、弾力のある中華麺に変身します。</p>
<p style="text-align: center;"><b>22</b> </p> <p style="text-align: center;"><b>朝ごはん食べていますか？</b></p> <p>朝ごはんを食べないと、体温が低い状態が続き、元気に活動ができません。脳の働きにもぶくなり、授業などに集中できません。脳のエネルギーとなるのはブドウ糖でごはんなどを食べて体に蓄えます。脳は寝ている間にもエネルギーを消費しているので、朝ごはんを抜くとエネルギー不足になっているのです。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p style="text-align: center;"><b>秋分の日</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b> </p> <p style="text-align: center;">よくかんで食べよう</p> <p>今日はカミカミメニューです。「めひかりの唐揚げ」は骨まで食べられ、骨や歯を丈夫にします。「切干大根のごま酢和え」は切干大根をしっかりかみましょう。「だまこ汁」はご飯でできた団子が入っています。丸ごと口に入れず、かじり取ってよくかんで食べましょう。よくかむと、消化をよくなり、虫歯、肥満を予防し、脳の働きもアップしますよ。</p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p style="text-align: center;">春雨 </p> <p>春雨は、中国で1000年ほど昔から作られているそうです。細くて透明な姿が、春雨を連想するところから「春雨」という名前になったと言われています。春雨には大きく分けて2種類あり、じゃがいもやさつまいもの澱粉から作られる澱粉春雨と緑豆澱粉から作られる緑豆春雨です。今日のサラダには、つるりとした食感の緑豆春雨が入っています。</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b> </p> <p style="text-align: center;">昆布</p> <p>昆布は寒い地方の海で育つ海藻です。だしを取るイメージですが、食べると栄養がすごいです。水にもどすと出るねばり成分は海藻特有の食物繊維です。日本人に不足しがちなカルシウム・鉄も多く含んでいます。そして、うまみ成分であるグルタミン酸を含みます。今日は野菜の和え物に塩昆布と粉末昆布を使用しています。うまみたっぷりですよ。</p>
<p style="text-align: center;"><b>29</b> </p> <p style="text-align: center;">麦 </p> <p>麦は小麦と大麦があり、パンやうどんを作るのは小麦、今日のスープや麦ご飯に入っているのは大麦です。大麦にはビールやお酒の原料となる二条大麦と食用となる六条大麦があり、六条大麦は麦茶やご飯として食べられます。麦は米よりも食物繊維が多いので、米に何割か混ぜて炊くと、手軽に食物繊維がとれて、腸内環境改善に役立ちます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b> </p> <p style="text-align: center;">あおさ</p> <p>あおさには、食物繊維、カルシウム、ビタミンA、葉酸が豊富に含まれています。また、磯の香りがする風味豊かな食材です。海藻類は食べる機会が少なくなりやすい食品群のひとつですが、あおさは今日の給食のようにお味噌汁に入れたり、玉子焼きに入れたり、使いやすいおすすめの食材です。</p>	<p style="text-align: center;"><b>歯の生えかわりとかみ方</b></p> <p>小学校から中学校にかけては、子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずにかむ習慣をつけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="929 1157 1209 1220" style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>しょうがっこういがくねん <b>小学校低学年</b></p> <p>まえは 歯の生えかわる時期。 しっかり口を開けて食べます。</p>  </div> <div data-bbox="1310 1157 1579 1220" style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>しょうがっこうちゅうがくねん <b>小学校中学年</b></p> <p>おくは 奥歯の生えかわる時期。 食べ物をかみくだく力が一時的に低下します。</p>  <p>生えそろうまで汚れやすいので歯みがきをしっかりと！</p> </div> <div data-bbox="1713 1157 1982 1220" style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>しょうがっこうこうがくねん ちゅうがっこう <b>小学校高学年～中学校</b></p> <p>からだの成長に必要な栄養をとるため、よくかんで食べましょう。栄養をとる以外にもかむといいこといっぱい！</p>  </div> </div>		