

きゅうしょくメモカレンダー



9月 Bコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
生活リズム乱れていませんか？ 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、朝ご飯をしっかりと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しましょう。 	とうもろこし 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。果物は今は旬のぶどうです。カレー、サラダのあとに食べましょう。 	なす 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ので、やわらかくてみずみずしい甘みのあるなすになります。 	ミネストローネ 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。 	キムチ 「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と食べましょう。 
8	9	10	11	12
朝ごはん食べていますか？ 朝ごはんを食べないと、体温が低い状態が続く、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！ 	あおさ 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。 	旬ってなに？ 「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。 	はしの上手な使い方 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。 	中華麺 中華麺の原材料は、うどんと同じ小麦粉です。真っ白でにおいのないうどんに比べて、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。 

