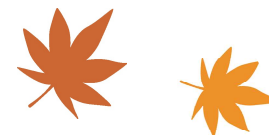


きゅうしょくメモカレンダー



10月 Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
		☆貧血を防ごう☆ 血液中の、酸素を運ぶ赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減り、体が酸素不足の状態になることを「貧血」といいます。成長期で急に身長が伸びたり体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいため、意識して食事から鉄をとることが大切です。レバー、赤身の肉、卵、ひじき、大豆、小松菜などは鉄を多く含みます。	☆いわし☆ いわしの代表的な種類は「まいわし」です。背中が青黒く、お腹は銀色で、お腹の上の部分に斑点があります。時期によって脂肪が含まれる量が変わり、「秋いわし」とも呼ばれるように、秋には脂がのって、味がよくなります。ちなみに、いわしは群れて泳ぐので、眠くなると群れの中央に入り、仲間がつくる水流に乗って運んでもらうそうです。	☆ポークビーンズ☆ ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの料理です。本場では、白いんげん豆がよく使われます。家庭料理のため、いろいろなアレンジがされていて、豆の種類を変えたり、スパイスを入れたりすることもあるそうです。今日の給食では、ホクホクした食感と、くちばしのような尖った部分が特徴のひよこ豆を使っています。
6 ☆十五夜☆ 今年の十五夜は、10月6日です。十五夜とは、旧暦における毎月15日のことを言います。お月見は、中国の「中秋節」という行事が日本に伝わって、定着した風習です。月見団子やススキを飾って、里芋や栗などの秋の収穫物をお供え物にしていたそうです。ちなみに、月見団子は地域によって形が違い、関西では楕円形のものも食べられています。	7 ☆レモン☆ 秋は、夏の暑さによる疲れが残る中で、肌寒い日も増えてくるため、体調を崩しやすくなります。今日のサラダは、爽やかな香りのレモンで風味を付けています。レモンに含まれるクエン酸は、疲労回復や、食欲を高める効果があります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。	8 ☆畑の肉とは？☆ 「畑の肉」と呼ばれる食材、それは大豆です。日本人は、昔から肉などの動物性食品が少ない食事をとっていました。そのため、植物性食品の中でも、たんぱく質と脂質が多い大豆が、肉に代わる食材とされ、このように呼ばれてきました。大豆のたんぱく質には、血管が詰まる原因になるコレステロールを減らす作用があるのが特徴です。	9 ☆なると☆ ラーメンの具としておなじみのなるとは、江戸時代のレシピ本「蒔菰百珍」にも登場し、湯葉や昆布を巻いた食べ方などが紹介されています。名前の由来は、うす巻きの模様が四国の鳴門海峡で見られる「うすしお」に似ているからという説があります。魚のすり身に調味料などを加えて練りあげ、すだれで巻いた状態で蒸して作られます。	10 ☆目の愛護デー☆ 10月10日は、「目の愛護デー」です。目の働きを助けるアントシアニンを多く含むブルーベリーは、多摩市の特産品です。今日は、ゼリーにして提供します。農家の方が大切に育ててくれました。味わって食べましょう。また、にんじんなどに含まれるビタミンAも目の働きを助けます。

月 13  スポーツの日	火 14  ☆沢煮汁☆ 沢煮汁は、千切りにした食材がたっぷり入った汁物です。「沢」という漢字には、たくさんという意味があります。もともとは、猟師が山へ狩りに行くときに、背脂のついた豚肉などの日持ちするものを持って行き、山菜などの食材と一緒に煮込んで作ったものがはじまりとされています。	水 15  ☆サクサク！クリスピーチキン☆ クリスピーは、英語で「サクサク、カリカリとした状態」を表す言葉です。クリスピーチキンは、鶏肉に、水で溶いた小麦粉のドロを付けてから、砕いたコーンフレークとパン粉の衣をまぶすので、作るのが大変なメニューです。今日の給食も、調理員さんが一生懸命作ってくれました。味わって食べてください。	木 16  ☆「世界食料デー」月間☆ 国連が定めた10月16日の「世界食料デー」をきっかけに、日本では10月を「世界食料デー」月間としています。飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動することが目的です。みなさんは、当たり前のように給食を食べているかもしれませんが、世界には十分な栄養をとれない人がいます。まずは、どんな問題があるのか調べてみましょう。	金 17 ☆ヤンニョムソース☆ ヤンニョムは、韓国料理で使われる、甘辛い味の合わせ調味料のことです。給食では、コチュジャン、にんにく、醤油、砂糖に加えて、ケチャップを入れることで食べやすくしています。本場では、粉唐辛子が入っていて、辛さも本格的です。ヤンニョムチキンが有名ですが、魚の揚げ物とも相性がよい味付けです。
20 ☆食品ロス削減月間☆ 10月は、食品ロス削減月間です。まだ食べられるのに捨てられる食品を減らすことを目指しています。給食センターの昨年度の調査では、1日の平均で、主食と主菜は10～20%、副菜は、小学校では20～30%の食べ残しがありました。苦手なものも、大人になるにつれておいしく感じることもあります。まずはひと口、挑戦してみてください。	21  ☆豚肉☆ 豚肉は、かた、ロース(背中)、ばら(お腹)、もも、など、部位ごとに名前がついています。豚丼で使っているもも肉は、ビタミンB1が多いのが特徴です。ビタミンB1は、炭水化物に含まれるブドウ糖を、エネルギーに変えるときに必要な栄養素です。ご飯と豚肉も肉が一緒になった豚丼を食べて、午後の活動のエネルギーにしましょう。	22  ☆大豆の変身☆ ジャージャン豆腐に使っている生揚げは、厚く切った豆腐を油で揚げたものです。大豆を加工した食品には、豆腐・豆乳・きな粉などがあり、大豆を発酵させた納豆・醤油・味噌なども身近な食品です。ほかに、油の原料に使われるため、大豆の消費量は多いですが、日本の自給率は7%と低いです。国内では、北海道で一番多く生産されています。	23 ☆野外給食☆ 今日は、お弁当に詰めて外でも食べられるように工夫した献立です。水分が多いおかずは、持ち運ぶときに漏れてしまうだけでなく、細菌が増えやすいため、お弁当には向きません。また、食べる前はもちろんですが、お弁当箱に詰めるときも、しっかりと手を洗いましょう。 	24  ☆秋野菜カレーライス☆ 「食欲の秋」という言葉があります。秋に旬を迎える食材が多いことも、その理由のひとつです。今日のカレーライスは、今が旬のしめじ・さつまいも・なすが入っています。定番の具材のにんじも、秋から冬が旬の食材です。きのこやなすが苦手な人もいるかもしれませんが、特においしい時季なので、まずはひと口食べてみてください。
27  ☆秋の味覚 さんま☆ さんまは、漢字では「秋刀魚」と書き、9月から10月が旬の魚です。旬が短く、値上がりしていたこともあり、給食では2年ぶりに登場します。今年は脂のりがよく、サイズが大きいものが多いそうです。9月は漁獲量が多く、漁船が海に出る間隔を調整するほどたくさん獲れました。秋の味覚を満喫してください。	28  ☆コグママッタン☆ 韓国語のコグマは「さつま芋」、マッタンは「油で揚げた食材に砂糖の蜜をからめた料理」のことです。大学芋に似ていますが、タレに醤油やみりんを使いません。韓国では、市場や屋台で売られ、手軽に食べられるおやつです。さつま芋は、65℃前後でゆっくり加熱すると、デンプンの分解酵素が活発になり、麦芽糖が増えて甘くなります。	29  ☆カルシウムの相棒ビタミンD☆ 今日の給食は、歯の健康に関連した「かみかみメニュー」です。きのこや魚に多く含まれるビタミンDは、歯の材料であるカルシウムが、体に吸収されるのを助けます。食べ物からとる以外にも、日光を浴びることで、私たちの皮膚でも作られます。今日の献立では、ビタミンDが豊富なしめじと干し椎茸を使っています。	30  ☆魔法のキャベツサラダ☆ ハロウィンの日は、先祖の霊と一緒に悪い霊が出てくるとされ、魔女やおばけの仮装をして仲間と思わせ、悪さをされないようにする風習があったそうです。今日のサラダは魔法をかけるイメージで、ドレッシングをかけると、ある野菜の色が変わります。さて、色が変わるのは次のうちどれでしょう？ ①コーン ②にんじん ③紫キャベツ	31  ☆日本各地のなす☆ スーパーでよく売られているなすは、「干南」という、皮がやわらかく食べやすい品種です。日本各地では、特色のあるなすが20種類以上も栽培されていて、長さが40cmを超える長なすや、丸い形の丸なす、皮がむらさき色ではない白なすなどがあります。東京都にも、現在の墨田区が発祥の「寺島ナス」という伝統野菜(江戸東京野菜)があります。