

きゅうしょくメモカレンダー

11月 A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
11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。 2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。 日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。また、「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。				
和食 食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事 食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする 年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める				
3 ぶんか文化の日 ～自由と平和を愛し、文化をすすめる日～	4 ☆ ばくさい ☆ 白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」といわれており、中国原産で10月から2月が旬の野菜です。 あっさりとした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、煮物、炒め物、サラダなど様々な調理法に使うことができます。	5 ☆ メンチカツ ☆ 明治時代に日本で生まれたメンチカツですが、なぜメンチカツというのでしょうか。「ミンチ」を「メンチ」と聞き間違えた、カツレツを略してカツ。合わせてメンチカツとなった説があります。100年以上前の聞き間違えが続いているのはおもしろいですね。	がつようか 11月8日は 6 ☆ いい歯の日 ☆ 11月8日は「1(い)1(い)8(は)の日」 健康な歯を保つためには、よく噛んで食べる、食べたらしっかり歯を磨くこと、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。また、食事やおやつの時間を決めてとるようにしましょう。 いつでも歯を大切に!	7 ☆ 体の抵抗力を高めよう ☆ 風邪やインフルエンザなど、わたしたちが病気にかかりそうになった時、体は抵抗力をはたかせて病気を退治しようとします。 病気になったときの症状の多くは体が病気と闘っていることの表れです。この抵抗力を高める秘訣は早寝早起きをして規則正しい生活をする。気持ちを明るく持つ。適度な運動をする。そして栄養バランスの整った食事を朝夕の3回きちんととることです。

10 ☆ うずらの卵 ☆ にわとりの卵と比べて小さいうずらの卵ですが、栄養たっぷりな食べ物です。ビタミンB12は5倍、鉄分とビタミンAは2倍もあります。 みなさんの体をつくるのに必要な栄養です。ゆっくりとよく噛んで食べましょう。	11 ☆ りんご ☆ りんごの旬は10月から12月にかけてです。この時期は昼夜の寒暖差が大きくなり、糖度が増しておいしく育ちます。 りんごの栽培は約4000年の歴史があり、ローマ時代にはすでに29の品種があったそうです。日本では明治4年（1871年）にアメリカから苗木を持ち帰り栽培したのが始まりです。	12 ☆ きんぴら ☆ 「きんぴら」の名は、江戸時代に流行した「金平浄瑠璃」の主人公で、金太郎で有名な坂田金時の息子という設定の「坂田金平」に由来しているといわれています。 ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを坂田金平の強さや勇ましさにならえて呼ばれるようになったようです。 日本で食べられているごぼうのほとんどは江戸東京野菜のひとつである滝野川ごぼうの血をひいています。	13 ☆ さつまい ☆ 中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。 食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果的です。今日は食べたいメニューで人気の高いスイートポテトを出します。	14 ☆ 「いただきます」に込める感謝の気持ち ☆ 「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらうさい、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。
17 ☆ 煮浸し ☆ 野菜や魚をみりんや醤油で味付けした薄いだして煮たものです。茹でてから出汁をかけるのがお浸しで、出汁で煮るのが煮浸しです。煮物のように長時間煮込まないので、素材の食感を味わえます。	18 ☆きのこ ☆ きのこは、おなかの調子を整える食物繊維や、カルシウムの吸収を助け骨の成長を促すビタミンDが豊富です。 今日のきのこの味噌汁に「くせがなく、コリコリした食感のエリンギ」と「大きな輪を書いたように広い範囲に生えるぶなしめじ」と「傘が小さく柄が長いえのき茸」が入っています。	19 ☆ 「いただきます」や「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち ☆ 食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人などたくさんの方が関わっています。 感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。	20 ☆ みかん ☆ みかんは、柑橘類のひとつで秋から冬にかけてが旬です。みかんの中の袋は「じょうのう」、白いすじは「アルベド」といい、どちらも食物繊維やビタミンCがたっぷりです。実と一緒に食べると効率的に栄養がとれます。	21 ☆ 和食の日 ☆ 「和食の日」は、一般社団法人和食文化国民会議によって制定されました。この時期は秋のみの季節に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りが行われる季節でもあります。11月24日が選ばれた理由は、いい（11）に（2）ほんしょ（4）くという語呂合わせに由来しています。
24 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 ふりかえきゅうじつ の振替休日 ～勤労をたっぴ、生産を祝い 国民たがいに感謝しあう日～	25 ☆ カミカミ献立 ☆ 食べ物をよく噛んで食べると、歯でより細かくされ、唾液のはたらきも加わって消化がよくなり、胃や腸への負担が軽くなります。歯茎も刺激を受けて血行がよくなり歯並びが整い、顎の発育もよくなります。	26 ☆ カレーライス ☆ 日本人がカレーに初めて出会ったのは幕末のころ。明治になり、誰でも簡単にカレーを作ることができるカレー粉がイギリスから伝わってきたことと、それまで禁止されていた肉を食べることが解禁されたことで、日本にカレーが浸透していききました。	27 ☆ 「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち ☆ 「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。	28 ☆ コッペパン ☆ コッペパンは日本で生まれたパンで、アメリカで学んだパン職人が大正時代に開発しました。コッペパンが全国的に普及したのは、学校給食に使われたことがきっかけといわれています。第二次世界大戦直後の食糧不足の時代に、安価でありながら栄養価が高く、型も不要で製造工程がシンプルであるところから親しまれました。