

きゅうしょくメモカレンダー

11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
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。				
食材そのものの味を大切にし、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 ☆ 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。	5 ☆ 白菜 ☆ 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。	6 ☆ 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昼夕の3回きちんととることです。	7 ☆ 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、よく噛んで食べること、食べたを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。 いつまでも歯を大切に!

10 ☆ かしわ汁 ☆ おおいだけん きょうとう りょうり じる やさい 大分県の郷土料理「かしわ汁」を野菜 たっぷりの味噌味にアレンジしました。 お盆や正月、祭りなどが集まる時には 欠かせないごちそうだったそうです。 「かしわ」とは鶏肉を表しており、茶褐 色の色を持つ鶏が柏の葉と似ていたこと から「かしわ」と呼ばれるようになりました。	 11 ☆ 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 例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。	12 ☆ 「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。	13 ☆ 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ま した。	 14 ☆ 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。
 17 ☆ 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。	18 ☆ 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、だ液のはたらき 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。	 19 ☆ 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 なり、糖度が増え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 帰る栽培したのが始まりです。	20 ☆ 「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 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、心を込めてあいさ つし、食事を大切にいたしましょう。	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 ☆ 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。	26 ☆ うずらの卵 ☆ にわとりの卵と比べて小さいうす らの卵ですが、栄養たっぷりの食べ 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。	 27 ☆ 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、実と一緒に食べると効率 的に栄養がとれます。	28 ☆ 煮浸し ☆ 野菜や魚をみりんや醤油で味付 け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。