

# 10月 献立アラカルト



[旬のたべもの] しいたけ しめじ さんま  
さつま芋 里芋 大豆 小豆 梨 りんご



国見町給食センター

<p>1日(月) <b>ふくしまの恵みを食べよう</b> ふくしま めぐ あじ わしよきゅう 福島県の恵みをだして味わい食給 食です。県内で水揚げされたシマ かつお せいさん たまごさい 鰯と、生産された卵、野菜、くだも の、玄米と町内の米を使います。震 災後の除染や安全性PRなど並々な 努力の積み重ねのおかげで 私たちは安心して福島の恵みを食 べられることを忘れてはいけな い。</p>	<p>2日(火) <b>もやし</b> きゅうしやく 給食センターではいつも、も やしについてくる豆がらやひげ を、ひとつひとつ手洗いしなが ら取り除いています。ひと手間 かけることで、きれいでおいし い料理が出来上がります。今日 はわかめサラダでもやしを味わ いましょう。</p>	<p>3日(水) <b>さつま芋</b> いまねんじょうまえ ちゅうごく 今から400年以上前に中国か ら沖縄に苗を持ち帰ったのが始 まりと言われ、その後飢饉で食 べるものがなかった時にさつま 芋を関東で栽培し広めまし た。やせた土地でも育ち天候不 順で米がとれない時でも収穫で きるなど人々を飢饉から救った 大切な食料です。</p>	<p>4日(木) <b>牛乳</b> きゅうにゅう はほしこうし あた 牛乳は、母牛が子牛に与えるべき お乳をわたしたち人間がいただい ているものです。今年の夏は暑さ せいで生まれる子牛が少なく、牛 乳が飲めなくなる心配がありました。 食では毎日牛乳がついています。 牛乳を飲むことに感謝しながら残 さず飲んでほしいと思います。</p>	<p>5日(金) <b>さんま</b> 『さんまが出る』とアンマがひっこ む』という諺のように、さんまには血 液をサラサラにし血行をよくするEP AやDHAが豊富です。今日はさん まのかばやきです。さんまに粉をま ぶして油であげたものに給食セン ターオリジナルのかばやきのたれを かけました。魚の骨に気を付けなが ら旬のおいしさを味わいましょう。</p>
<p>9日(火) <b>しめじ</b> ねんまえ せかい じんこ 50年前に世界ではじめて人工裁 培に成功したきのこです。くせのな い味と一年中安定した値段のため、 さまざま料理に利用されています。 きのこの特徴である食物繊維が多 いほかに、生活習慣病を予防する ビタミンやミネラルがたくさん含ま れています。今日はスープでしめじを 味わいましょう。</p> 	<p>10日(水) <b>食事と成長期</b> せいしよく たいかく ちゅう 成長期は体格も知能も運動 能力も成長しています。年齢や 個人差、ゆっくりとあるいは著し く成長するので必要な栄養素を 常に備えておきたいですね。成 長期のみなさんは特に、普段か ら好き嫌いなく、バランスよく食 べるように心がけましょう。</p>	<p>11日(木) <b>豆</b> だいず まめ きんときまめ 大豆、いんげん豆、金時豆、 大納言豆、小豆など、豆の種類 はいろいろあります。その中で もたんぱく質が多い大豆は、豆 腐、納豆、みそ、しょうゆに加工 され、日本の食文化として定着 してきました。今日は、大豆とい んげん豆を使ったシチューで豆 を食べましょう。</p>	<p>12日(金) <b>こんにやく</b> こんにやく しょくひん こんにやく芋から作られる食品 です。日本、韓国、中国、ミヤ マーなどアジアで古くから食べ られてきました。低カロリーのこ んにやくは人気で、今ではアメリ カやヨーロッパでも食べられて います。日本では煮物、炒め 物、あえもの、汁物などいろい ろな料理で利用されています。</p>	
<p>15日(月) <b>宮崎県郷土食</b> きゅうしゅういち みやざきけんどうたんきこう 九州に位置する宮崎県は温暖な気候 と黒潮の恵みで海の幸、山が豊富であ り、鶏肉、豚肉、牛肉の生産が盛んで きりほだたいんせいさんりょうにほんいんせいさんりょう す。切干大根生産量日本一で、給食で もみやざきけんせいしよく 宮崎県産を使用しています。今日は チキン南蛮です。油で揚げた鶏竜田に あまず あじ 甘酢で味つけしました。タルタルソース をかけて食べます。宮崎県郷土食をお いしく味わいましょう。</p>	<p>16日(火) <b>お誕生日おめでとう</b> がっつ たんじょう 10月生まれのみなさん、お誕生 日おめでとうございます。今日 は人気のしゅうふなゲットと、昨年 の保護者試食会で好評だった ひじきごま酢あえで健康を考え た給食です。楽しい話題とおい しい給食で、10月生まれのみな さんをお祝いしましょう。</p>	<p>17日(水) <b>かみかみ給食</b> ぼ せいしよく むし菌になったら元には戻らない ので予防するのには液をたくさん出 す豆、海藻、野菜の食事をよくかん で食べることが大切です。ちなみに 柔らかいものをよくかんで食べても だ液はたくさん出ます。今日のか みかみは切り昆布の煮物です。だ 液をたくさん出すようによくかんで食 べましょう。</p>	<p>18日(木) <b>目の愛護デー</b> め あいご 目の愛護デーにちなみ今日は目 の健康を保つ食べ物たっぷりの給 食です。レバー、ほうれん草は目の 粘膜を作る、涙を多くする、視神経 の機能をよくする、ツナはドライアイ を予防する、ブルーベリーは目の疲 れをとる働きをします。普段からこれ らの食品を食べて、目の健康を保 ちましょう。</p>	<p>19日(金) <b>みんなで食べる国見の日</b> まいつぎにち たべるくにみのひ 毎月19日みんなで食べる国見の 日は、おうちでも季節の野菜やくだ ものを使った家庭料理を食べている ことと思います。新鮮な材料、手作 り、みんなでそろって食べることは おいしく食べるために大切なこと です。給食は大木戸地区齋藤さんの 『マコモタケの炒め物』です。マコモ タケのおいしさを味わいましょう。</p>
<p>22日(月) <b>卵の花</b> どうふ つくときで しほ 豆腐を作る時にできる絞りがすをお からといいますが、栄養が豊富であ り、空っぽではないため、うつぎの白 花(卵の花)に似ていることから卵の 花の別名と呼ばれています。今日 はさつまあげ、大根、にんじん、ご ろぎしいたけをだまめいたにん じんに、葱、椎茸、枝豆と炒め煮しま した。成長期に必要なたんぱく質、カ ルシウムが豊富にとれる料理です。</p>	<p>23日(火) <b>豆乳</b> ちゅうごく 中国やタイやベトナムやシン ガポールでも料理や飲み物とし て利用されています。大豆が原 料なので、たんぱく質やカルシ ウムが多く体をつくるものになり ます。給食は鶏肉、玉葱、にん じん、じゃが芋、コーン、しめじ を入れた豆乳スープです。</p>	<p>24日(水) <b>しいたけ</b> にほん もっとおおいっぱい 日本で最も多く栽培されているき のこで、うま味や香り成分の他に骨 を丈夫にするビタミンDが含まれて います。乾燥するとこれが増し、ビ タミンDは8倍に増えます。しいたけ は炒め物などに、乾燥しいたけはう ま味や香り成分をいかにして煮物や 汁物などに料理します。今日はみ そ汁でしいたけを味わいましょう。</p>	<p>25日(木) <b>はしを上手に使いましょ</b> みなさんは上手に箸を使っていま すか。「つかむ」「つまむ」「運ぶ」 「切る」「はがす」など箸はたくさんの 動きができていても便利な道具です が、正しい持ち方をしないと指の力が まぐ伝わらないため、これらの動きを スムーズに行うことができません。食 事がしにくくなります。正しい持ち方 を上手に使いましょ。</p>	<p>26日(金) <b>りんご</b> せいしよくさうきょうせいぼう ろうか ぼうし 整腸作用、細胞の老化防止、 疲労回復など体の調子をとの える働きがあります。朝は金、昼 は銀、夜は銅と言われるように、 あさ朝のりんごがおすすです。今 日は地元産を味わいましょう。</p>
<p>29日(月) <b>春雨</b> はるさめ せんねんまえ ちゅうごく 春雨は千年前には中国で 作られていた食品です。日本に は、禅宗の精進料理の材料とし て鎌倉時代に伝えられました。 はるしず ふ あめに 春、静かに降る雨に似ているこ とから春雨と名づけられました。 今日はスープで春雨を味わい ましょう。</p>	<p>30日(火) <b>海藻</b> わかめ、こんぶ、ひじきなど海藻に は、ミネラルやビタミンがあり、体 をつくるもとや調子を整える働きをしま す。海藻は、一度にたくさん食べに くいので、サラダ、おひたし、煮物、 炒め物、みそ汁などに上手に利用 するのがおすすめです。給食はわ かめ、ちくわ、もやし、ごまを使った 海藻サラダです。</p>	<p>31日(水) <b>たまご</b> ことし なつ あつ 今年は夏の暑さのせいで、にわと りが産むたまごの数が少なく、値段 が高くなったり食べる回数が少 なったりする心配がありました。お天 気は野菜やくだもの栽培だけで なく、食べ物全体に影響しているこ とがわかります。食べ物を食べられ ることに感謝の心を忘れたくない で。</p>	<p>健康に暮らすための 3つの約束</p>  <p>食事</p>  <p>運動</p>  <p>睡眠</p> 	