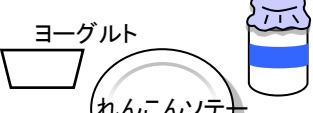
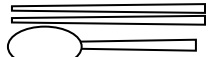
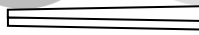
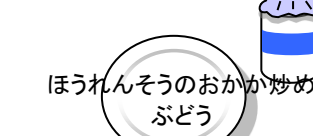
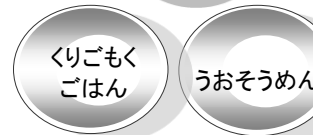
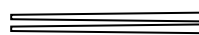
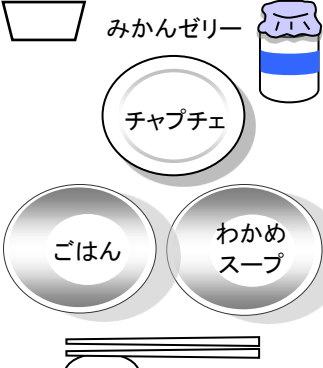
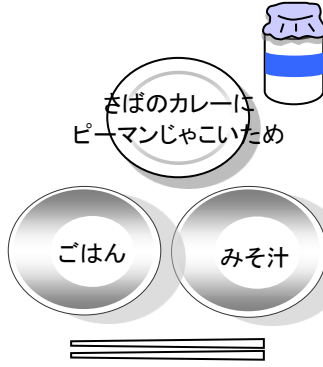
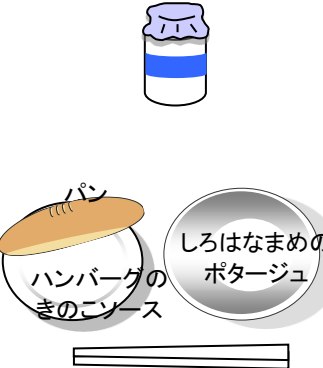
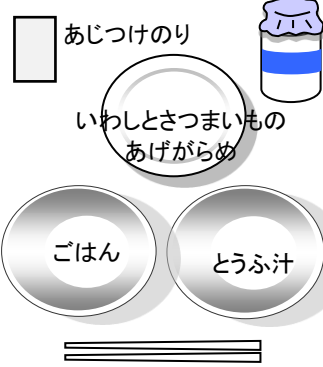
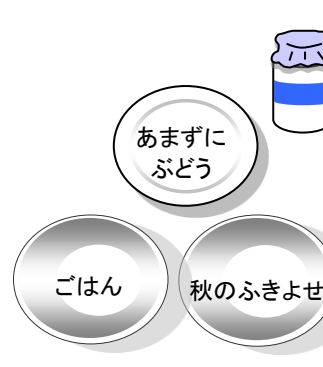
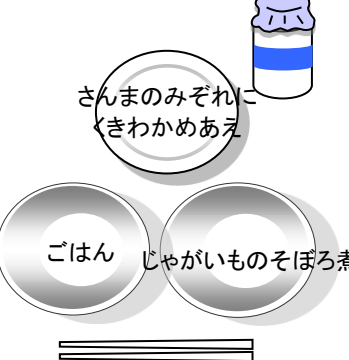
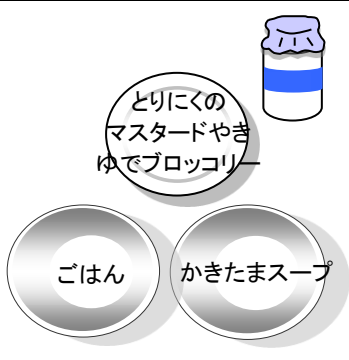
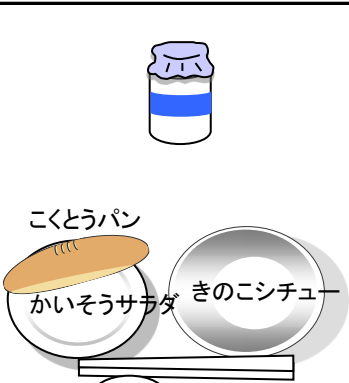
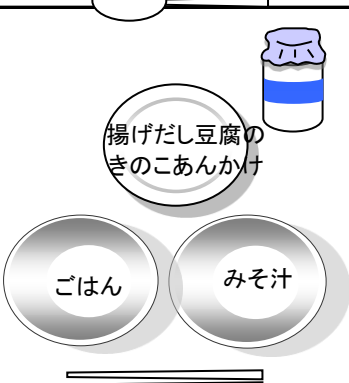
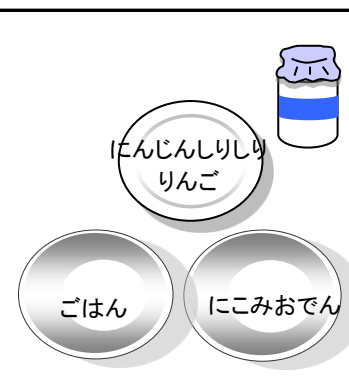
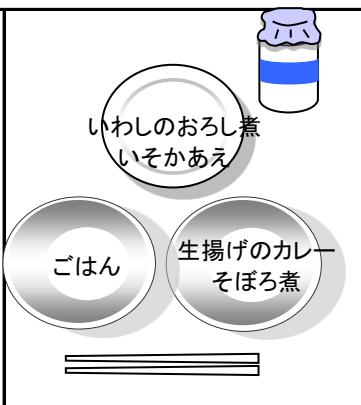
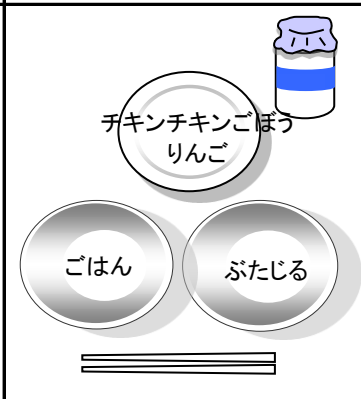
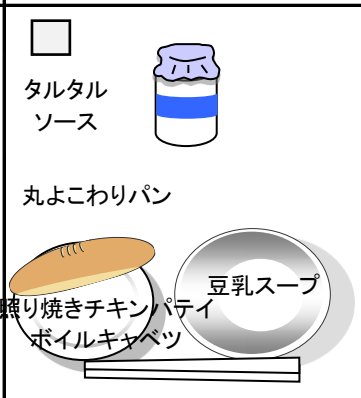
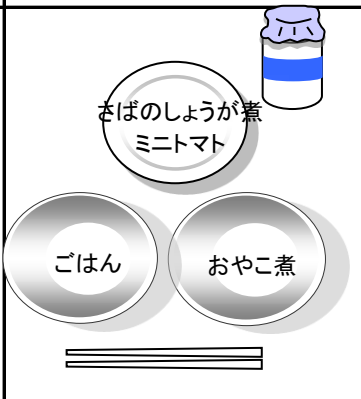
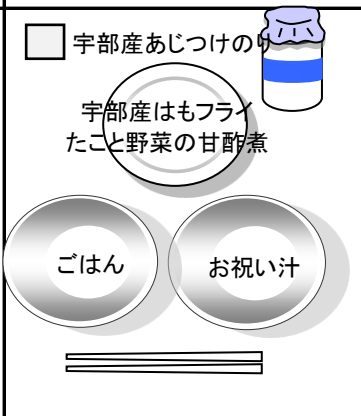


今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 1			
1日 金曜日	しゃきしゃきそばろどんぶりの具なし ごはん みそ汁 	しゃきしゃきそばろどんぶりについて	1日(金)
		しゃきしゃきそばろどんぶりは、その名の通り、たべるとしゃきしゃきた食感があるのが特徴です。この料理は、牛肉と豚肉の挽肉をいため、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きりぼしだいこんをいためて作ります。野菜がうまく調和して、しゃきしゃきた感じになります。きりぼしだいこんが入るのは、いがいな組み合わせだと思います。切り干し大根は大根を干すことで、ビタミンDが多くなり、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。今日は、ごはんと混ぜ合わせていただきます。	

4日 火曜日	ヨーグルト  れんこんソテー  むぎごはん 秋のみのりカレー 	秋のみのりカレーについて 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこが入ったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいます。旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。	4日(月)
5日 火曜日	ぶどうゼリー  すぶた  ごはん 中華卵スープ 	酢豚について 今日は酢豚について説明します。酢豚は調味料に酢を使った料理です。酢は、お米や果実からできます。3500年前くらいに、中国から伝わったものです。日本では江戸時代に、本格的に酢をつくりはじめました。酢は、すっぱいですが、他の調味料とあわせることで、とてもおいしくなります。酢がはいることで、食欲を増したり、疲れをとってくれたりよい働きをします。今日の酢豚は、豚肉をあけて、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、きくらげをいためて、酢、ケチャップ、しょうゆなどの調味料と合わせています。	5日(火)
6日 水曜日	 チーズについて パイパン  ひじきサラダ チーズ  やきスパゲティ 	チーズについて 今から4000年前、アラビアの砂漠をたぶする商人が、羊の胃袋でつくった袋にやぎの乳をいれていました。飲もうとしたら、乳は白いかたまりになっていました。食べてみると、意外におしかったそうです。これが、チーズのはじまりです。チーズは、たんぱくしつや、カルシウムが多く含まれています。骨や歯をじょうぶにし、みなさんの体を大きくするのに大切な食べ物です。	6日(水)
7日 木曜日	 ほうれんそうのおかか炒め ぶどう  ごはん 肉団子のうま煮 	ぶどうについて 今日はぶどうについて説明します。ぶどうは、世界中のくだものの中で一番おおくつられています。ほとんど全世界でつくられています。なかでもイタリア、フランス、アメリカなどで多くつくられています。日本では、山梨、山形、長野、岡山、福岡で多く作られています。ぶどうは、くだものの中でも、糖質が多くふくまれ、とてもあまく感じます。ぶどうは私たちの体の調子をよくしてくれるたべものです。	7日(木)
8日 金曜日	 西京はもフライ ミニトマト  くりごもく ごはん うおそうめん汁 	くりについて 今日は、くりについて説明します。くりは、石器時代の縄文遺跡から発掘されており、約9千年も前から私たちの生活に深くかわりがありました。現在では、おせちなど行事食や祭事に栗を用い、縁起をかつぐ食べ物として食べられています。くりは、カリウムや食物繊維、ビタミンCが多く含まれます。くりのビタミンCはでんぷん質に覆われているため、熱による損失が少ないのが特徴です。今が旬のくりをたきこみごはんにしました。おいしくいただきます。	8日(金)

11日 月曜日		チャプチェについて 11日(月) チャプチェは朝鮮料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいものでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャプチェは、細切りした牛肉とにんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチとはるさめがはいっています。	
12日 火曜日		ピーマンについて 12日(火) 今日はピーマンについて説明します。ピーマンはフランス語でとうがらしを意味する「ピマン」からきた言葉です。「ピーマン」という言葉は、もともととうがらし全体を意味していましたが、今では、からくないとうがらしだけに使われるようになりました。ピーマンの原産地は中南米といわれ、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰ってヨーロッパに広まったといわれています。日本へは、明治のおわりにアメリカから伝わったといわれています。	
13日 水曜日		しろはなまめについて 13日(水) 今日は白花 豆について説明します。白花 豆は、温食の白いのがこれです。その名前のとおり、白い色をした豆です。主に北海道でよくとれます。白花豆は、あまなっとうや、白あんの和菓子の材料としてよく使われます。白花 豆はカルシウムが多く、骨や歯をつくる働きがあります。また、食物繊維も多くふくまれ、おなかの調子をよくする働きがあります。白花 豆は、今日は、その白花 豆をペーストにしたものをスープにいれました。	
14日 木曜日		いわしについて 14日(木) 各地の縄文 時代の貝塚から、いわしの骨が発見されています。いわしが私たちの食生活にかかせないものであり、古くから食べられていた魚だということがわかります。江戸時代や平安時代の書物にも日常食として欠かせないものと記されています。いわしは、九州から、からふとまでとれる魚です。いわしの脂には、血液をさらさらにし、生活習慣病を予防する働きがあります。また、頭の働きをよくしたり、視力をよくする働きがあります。	
15日 金曜日		世界食糧デーについて 15日(金) 10月16日は、国際 連合が制定した「世界食糧デー」で、世界の食料について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が 生産されているのに、7億9500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、それを無駄にしているのが日本です。日本では、1年間に消費される食料8339万トンのうち、2797万トンが捨てられています。その中には、食べ残しや賞味 期限切れなど、まだ食べられるはずのものが632万トン含まれます。世界食糧デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝し、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるか考えてみましょう。	

18日 月曜日		くきわかめについて 今日はくきわかめについて説明します。くきわかめというのは、わかめの芯の部分です。普通、食べているわかめは葉の部分です。いっぽう、漁師さんの間では、栄養タップリの歯ごたえのあるくきわかめを好んで食べていました。今日はそのくきわかめを調味料で佃煮にしあげたものとキャベツときゅうりであえています。食感をたのしみながら、おいしくいただきます。	18日(月)
19日 火曜日		マスタードについて 今日はとりにくのマスタード焼きについて説明します。マスタードというのは、洋風のからしのことです。ぴりっとした感じが食欲をそそります。今日は、マスタードとウスターソースをまぜあわせて、鶏肉をつけこみ、オーブンで焼きあげています。ごはんがすすむおかずです。もりもりたべましょう。	19日(火)
20日 水曜日		きのこについて 今日のきのこシチューは、2種のきのこを使ったシチューです。「しめじ」「エリンギ」が入っています。きのこは、自然では、森や林などの湿度の高いところで育つ秋の食べ物です。世界中に多くのきのこがありますが、食べられるきのこだけでなく、毒きのこもあります。山などで自然に生えているきのこをとる時は気をつけましょう。きのこは、エネルギーは少なく、おなかの掃除をしてくれる食物繊維を多く含んでいます。また、天日に当てて干すと、ビタミンDが増えるという特徴があります。	20日(水)
21日 木曜日		揚げだし豆腐のきのこあんかけについて 今日は揚げだし豆腐のきのこあんかけについて説明します。みなさんは、揚げた豆腐にきのこあんをうまくかけられましたか。きのこあんには、たまねぎやしめじ、えのきだけなどのきのこが入っています。とろみをつけて食べやすくしています。味付けは、しょうゆとみりん、塩で和風味にしています。	21日(木)
22日 金曜日		おでんについて おでんの季節となりました。おでんは、室町時代にさかのぼります。おでんは、田楽がおでんに変化しました。田楽とは、豆腐を串にさして、みそをぬって焼いた料理をいいます。この田楽をやがて、煮込むようになりました。材料も、大根や里芋、にんじん、ちくわなどたくさん材料が使われるようになりました。今日のおでんは、こんぶでしっかりとだしをとって、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじん、ちくわ、さといも、うずらたまごを入れています。	22日(金)

25日 月曜日		なまあ 生揚げについて きょう なまあ せつめい なまあ あつあ なまあ だいず 今日は生揚げについて説明します。生揚げは、厚揚げともよばれます。生揚げは大豆からできたもの です。大豆からお豆腐ができることが知っていると思いますが、豆腐を油であげたものが生揚げです。 だいず からだ し おお きょう ふたにく 大豆からできているため、体をつくるたんぱく質も多くふくまれています。今日は、豚肉やたまねぎ、に んじんなどと煮込みカレー味にしあげています。	にちげつ 25日(月)
26日 火曜日		ごぼうについて きょう なまあ せつめい なまあ あつあ なまあ だいず 今日はチキンチキンごぼうのごぼうについて説明します。ごぼうは、昔、中国から伝わりました。昔は薬 として使われていました。いま やさい つか 今のように野菜として使われるようになったのは、800年くらい前です。ごぼ うをやさいとしてたべているのは、日本人だけのようです。ごぼうは秋に旬をむかえます。ちょうど今の時 期においしいごぼうがでまわります。おいしいごぼうとから揚げでチキンチキンごぼうになりました。	にちか 26日(火)
27日 水曜日		セルフチキンバーガーの日 きょう ひ 今日はセルフチキンバーガーの日です。パンに、照り焼きチキンパティをいれます。ポイルキャベツを いれ、タルタルソースをかけてできあがりです。上手にはさむことができましたか？食べるときは、おぼ んの上で食べると、落ちていただくことができますね。やわらかい食べ物ですが、よくかんで食べる ことに意識しましょう。	にちすい 27日(水)
28日 木曜日		おやこ煮について きょう おやこに せつめい おやこに なに なに おやこ せいがい とりにくたまご きょう 今日は親子煮について説明します。親子煮というのは、何と何がいって親子でしょう？正解は、鶏肉と卵です。今 う おやこに おやこどんぶり すく ぐだくさんに とりにくたまごい しよくさい 日の親子煮は親子丼とちがいが、おつゆが少なく、具沢山の煮ものです。鶏肉と卵以外に、どんな食材がいって るでしょう？じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ちくわがいっています。特に多いのがじゃがいもで す。じゃがいもは、熱や力のもとになる働きがあり、脳や体をうごかすエネルギーとなります。しっかりとたべて、エ ネルギーを補給しましょう。	にちもく 28日(木)
29日 金曜日		うべし さい 宇部市100歳について きょう うべし さい きゅうしよく せとないかい めん うべし さかな とく 今日は、宇部市の100歳おいおい給食です。瀬戸内海に面した宇部市は魚がたくさんとれます。特 に、ハモの水揚げ量が多く、山口県は全国有数の漁獲量です。また、たこもたくさんとれます。夏す ずしく、冬あたたかい宇部市の海はこの生育に適しています。このあたりでとれるたこは、足が太く、身 がやわらかいのが特徴です。今日は宇部産たこの入った甘酢煮です。チョーコくんのイラストの入った あじつ のり うべさん しょう ほか さい いわ じる 味付けのりも宇部産のりを使用しています。この他に100歳のお祝いとして、おいおい汁やデザート のパイまんじゅうもあります。宇部市を築いた先人たちへ感謝し、お祝いしましょう。	にちきん 29日(金)