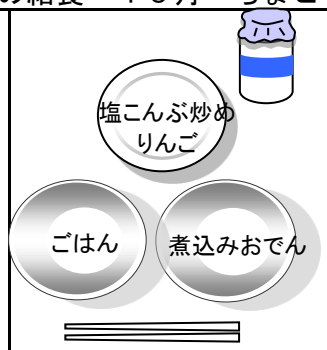
今週の給食　１０月　ちょこっと食育　Ｎｏ．５

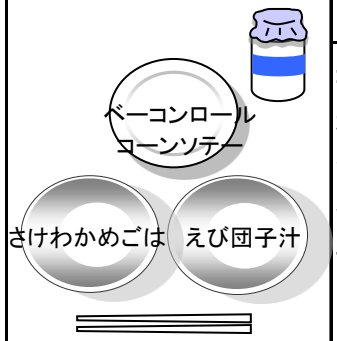
29日 月曜日



おでんについて　29日(月)

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の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。

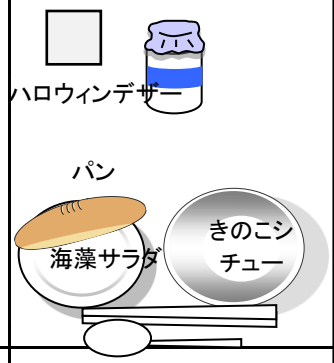
30日 火曜日



コーンソテーについて　30日(火)

コーンソテーには、4種類の野菜が入っています。どんな野菜が入っているかわかりますか？正解はチンゲンサイ、キャベツ、とうもろこし、にんじんです。その中で、チンゲンサイについて説明します。チンゲンサイはソテーの中にある緑色の　野菜です。チンゲンサイは、ほうれんそうと同じように、カロテンが多く、血をふやす働きや、かぜを予防する働きがあります。ビタミンCも多く含まれ、体の調子をよくしてくれる働きがあります。

31日 水曜日



きのこについて　31日(水)

今日のきのこシチューは、3種のきのこを使ったシチューです。「マッシュルーム」「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。