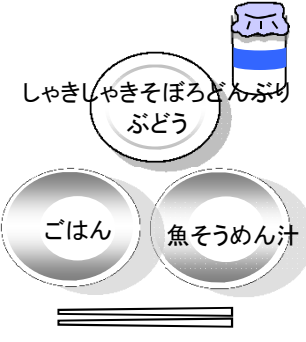
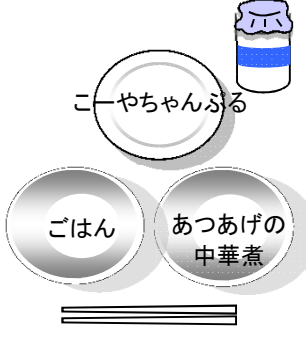
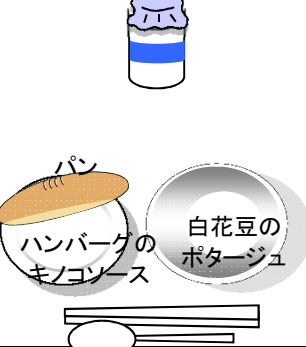
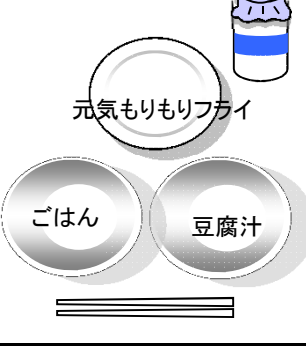
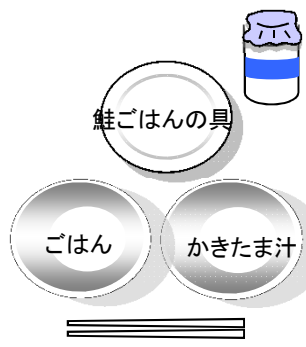


今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 2

7 月 曜 日		しゃきしゃきそぼろどんぶりについて 7日(月) しゃきしゃきそぼろどんぶりは、その名の通り、たべるとしゃきしゃきし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、しゃきしゃきした感じになります。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。	
8 日 火 曜 日		こーやチャンプルについて 8日(火) 今日はこーやチャンプルのこーやについて説明します、こーやは、「こうやとうふ」のことをいいます。こうやとうふは、豆腐を一度凍らせて乾燥させたものです。使うときは水でもどしてやわらかくして使います。たんぱく質や脂質に優れた食品です。軽くて持ち運びが便利であるために、戦国時代の食料として利用価値が高かったです。特に、武田信玄は、こおりとうふ作りを奨励し、その名残なのか、現在、長野県、山梨県での生産が多いです。今日は、こーやチャンプル風にして、こーやでなく、こうやとうふを使用しています。	
9 日 水 曜 日		しらなまめ 白花豆について 9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、白あんなど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。	
10 日 木 曜 日		げんき 元気もりもりフライについて 10日(木) 10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると、眉毛と目に似ていることから、この日が「目の愛護デー」になりました。今日の給食では、目の神経の機能を調節してくれる、「元気もりもりフライ」の中にレバーが入っています。また、視力を回復してくれるアントシアニンを含む「ブルーベリー」、目の粘膜を健康に保つ「にんじん」が使われています。パソコンやテレビ、ゲームなどで目を使いすぎると、目の疲れの原因となります。目に負担をかけないように、食事と普段の生活の両方で心がけるようにしましょう。	
11 日 金 曜 日		さけについて 11日(金) 今日は、さけごはんの具の鮭について説明します。鮭は、原始人や古代人も多く食べていました。昔は、生で食べていましたが、今は寄生虫がいるので、加熱して食べるようになりました。鮭は川で卵からかえると海を下って成長し、また、生まれた川に帰るという母川回帰という本能をもっています。鮭は平安時代には、現物支給で、給料として支給されていました。「早く鮭がもらえるようになりたい」と思う貴族が多かったということです。鮭は、タンパク質や脂質、ビタミンB1など栄養がたっぷり含まれています。家庭でも鮭を食べてみるといいですね。	