

今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 4			
21日 月曜日		おでんについて	21日(月)
		<p>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。</p>	
22日 火曜日			
23日 水曜日		きのこについて	23日(水)
		<p>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。</p>	
24日 木曜日		ワンタンについて	24(木)
		<p>今日はワンタンについて説明します。ワンタンの食感はチュルルンとして、のどごしがよく食べやすいのが特徴です。ワンタンはもともと中国の料理です。小麦粉を水とこねてうすくのばして作ります。それをスープにいれるとワンタンスープになります。ワンタンは油で揚げることもあります。今日のワンタンスープは、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、きくらげなどの野菜やきのこが入ったワンタンスープです。</p>	
25日 金曜日		焼き栗コロッケについて	25日(金)
		<p>秋が味覚の食べ物のくりを使用したコロッケです。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。</p>	