

12日 月曜日	さばのしお焼き 生パイン ごはん 白菜と肉団子の スープ	さばについて 12日(月) さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちぢんでさばとよばれるようになりました。今日はしおやきにしているので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。
13日 火曜日	あまづ煮 ぶどう ごはん 秋のふきよせ煮	秋のふきよせ煮について 13日(火) 今日の給食は秋が旬の食べ物がたくさん登場しています。秋の吹き寄せ煮の中にはどんな秋の食べ物を見つけましたか？くり、れんこん、しいたけ、さといも、ごぼうを見つけましたか？その中で、今日はくりについて説明します。くりは、約2000年前から地球上にあったといわれます。人が米やイモ、小麦粉を作り出すまでは大事な主食でした。食べるとほんのり甘味があり、でんぷんが多いので熱や力のもとになります。くりには、ビタミンCも多くふくまれますが、皮ごと加熱すると、皮が厚いため、ビタミンCがこわれにくい特徴があります。
14日 水曜日	豆乳パンナコッタ 鶏肉の マーマレードソース ABCスープ	パンナコッタについて 14日(水) 今日はパンナコッタについて説明します。パンナコッタはイタリアのお菓子です。イタリア語で「調理したクリーム」といいます。バニラやコーヒーなどをゼラチンでかためたもので、プルンとした食感が特徴です。今日のパンナコッタは豆乳をゼラチンでかためて、いちごソースをそえています。
15日 木曜日	西京はもフライ ミニトマト くりごはん 魚そうめん汁	山口県産はもについて 15日(木) 今日は、はもについて説明します。はもはウナギのような姿をしており、大きな口にはするどい歯があります。うろこはなく、体の表面がぬるぬるしています。大きなもので2mくらいあります。ハモには、小さな骨がたくさんあり、骨切りをして食べます。はも料理には、揚げ物や焼き物、汁物など、いろいろな料理にむいています。今日は、今月から2月まで、山口県ないの水産業の活性化をするために、山口県がはもを買い取り、そのはもを無償で、給食に提供していただきます。水産業の応援につながります、じもとめぐの恵みに感謝していただきましょう。
16日 金曜日	いわしのうめ ほうれんそうの ごまいため ごはん きのこのみそ汁	世界食糧デーについて 16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。世界食料デーをきっかけに、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を考えてみましょう。