

23日 月曜日			23日(月) にち げつ
24日 火曜日	さんまのみぞれに ごはん 豚汁	さんまについて 今日は、秋の味覚「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病を 防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を 促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。秋の味覚を味わいましょう。	24日(火) にち か
25日 水曜日	チョコスプレッド パン 牛肉と野菜のあまがらめ チャンポン	ちゃんぽんについて ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の 陳さんが、中国からの留学生に 安くて栄養のあるものをとって、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まりましょう。	25日(水) にち すい
26日 木曜日	ポークシューマイりんご ごはん マーボー大根	マーボー大根について 今日は、マーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。大根のおいしい季節になりました。大根は、生でサラダやすのものにしたり、おでんのように煮込んだり、豚汁のように汁に入れて食べます。たくさんの調理方法があります。霜がおりるたびに、あまさをましていきます。私たちがすすんでいるこの辺りでも栽培されます。荻市のせんごく大根が有名です。	26日(木) にち もく
27日 金曜日	だいがくいも ごはん ちゅうかどんぶり	大学いもについて 大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいった甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。	27日(金) にち きん