

# 10月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>おくんち料理/郷土料理</p>  <p>鶏肉のてんぷら 煮ごみ</p> <p>黒米ごはん (郷土料理)</p> <p>はんぺんのお吸い物</p>	<p>おくんち料理「にごみ」について</p> <p>10月に入ると、伊万里の各地で、おくんちが催されます。おくんち料理と言えは「にごみ」です。「にごみ」とは、煮しめの野菜を飾り切りした時に出る切れはしを小豆で煮込んだものです。「にごみ」は、地域や家庭によって具材や味付けが違うと言われています。みなさんのお家の「にごみ」はどんな味付けですか？</p>	<p>10日(火)</p> <p>目の愛護デー</p>  <p>鶏肉の紅葉やき 茎わかめのきんぴら</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>目の栄養について</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きに必要な栄養素がありますが、何か知っていますか？それは「ビタミンA」です。「ビタミンA」は、にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれています。今日の給食では、にんじんをすりおろしてマヨネーズと混ぜ、魚にのせて焼いた「もみじ焼き」です。秋に色づくもみじのような色になるので「もみじ焼き」と名付けました。残さず食べて、目の働きに必要なビタミンAをとりましょう。</p>
<p>3日(火)</p>  <p>厚焼き卵 三色あえ</p> <p>ごはん</p> <p>豚すき</p>	<p>「食事マナー」について</p> <p>食事マナーとは、みんなで楽しく食事をするためのものです。また、食事マナーの基本を覚えると、食事をスムーズにすすめることができます。食事マナーにどのようなものがあるか、それを自分が守れているかチェックしてみましょう。まずは、食事を感謝していただくことです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言いましょ。</p>	<p>11日(水)</p>  <p>さつまポテト</p> <p>秋の香ごはんの具 白身魚のあんかけ 混ぜて食べましょ</p> <p>ごはん(減量)</p> <p>田舎汁</p>	<p>秋の香ごはん</p> <p>きのこや栗をつかった秋を感じさせるごはんを作りました。きのこ類はうまみ成分が多く含まれているので、混ぜご飯に使うとごはんとうまみがしみ込みます。今日の混ぜご飯には、えのきたけとしめじを使っています。よくかんで味わってたべましょ。</p>
<p>4日(水)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p>  <p>梨(新高)</p> <p>シューマイ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>伊万里のなしについて</p> <p>西日本有数の生産量を誇る「伊万里梨」は豊かな果汁と歯ごたえが特徴です。時期によって実る梨の品種が違い、その時期時期で美味しさを楽しめるのも梨の特徴です。今日の給食では、「新高(にいたか)」という品種のジャンボなしです。お味はいかがですか？ふるさと伊万里の食材をおいしくいただきます。</p>	<p>12日(木)</p>  <p>カリカリアーモンドサラダ</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>わかめごはん</p> <p>チリコンカン</p>	<p>チリコンカンについて</p> <p>チリコンカンはアメリカのメキシコ州が発祥で、肉と豆を唐辛子入りのトマトソースで煮込んだスパシーな料理です。給食では大豆を使っているため成長期に必要なたんぱく質や鉄分などをとることができます。残さずいただきます。</p>
<p>5日(木)</p>  <p>さほのみりん漬焼き ひじきの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>「地産地消」のメリットについて</p> <p>今日は「地産地消」のいいところを紹介します。①とれたてなので、新鮮で栄養たっぷり。②生産している人が近くにいるので生産者の顔が見え、話も聞けるので、安全安心。③食材を運ぶ距離が短くてすむので、二酸化炭素ガスを減らせて環境にやさしい。④どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながる。買い物をする時は、できるだけ地場産物を選びましょ。</p>	<p>13日(金)</p>  <p>坦々飯の具 エビチリソース</p> <p>混ぜて食べましょ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワタンスープ</p>	<p>配膳表を見よう</p> <p>みなさん、はいぜん表を毎日見えていますか？マナーよく食べることができるように、お盆の上のお皿の置き方は決まっています。ごはんはどこに置きますか？大きなおかずはどこに置きますか？牛乳はどこに置きますか？おはしは持つ方が右ですか？左ですか？毎日、はいぜん表で確かめてくださいね。</p>
<p>6日(金)</p> <p>Happy-にんじん</p>  <p>海藻サラダ</p> <p>ウインナー(2本)</p> <p>麦ごはん</p> <p>きのこチキンのカレー</p>	<p>正しい姿勢について</p> <p>みなさん、正しい姿勢で給食を食べていますか？正しい姿勢とは、「立腰(りつよう)」と同じです。「チョコ・ペタ・ピン」です。 ①いすにチョコと座ります。背もたれに背中とはつけない。 ②足はゆかにペタッとつきます。 ③背中をピンと伸ばします。 正しい姿勢をすることで、食べ物が通る道もまっすぐになり、消化にもいいですよ。</p>	<p>16日(月)</p>  <p>野菜のごまあえ</p> <p>ちくわのカレー揚げ</p> <p>厚揚げと大根の煮物</p> <p>ごはん</p>	<p>カレー粉について</p> <p>今日は竹輪のカレー揚げです。みなさんカレー粉は何からできているか知っていますか？実は、カレー粉は一つの材料からできているのではなく、ターメリックやクミン、コリアンダーなどたくさんのスパイスを組み合わせで作られています。たくさんスパイスが組み合わせることで、みなさんも知っているカレーの味や香りになります。お店に売られているカレー粉やカレールウには、約20~30種類のスパイスやハーブが使われています。自分でスパイスやハーブを組み合わせるとオリジナルカレー粉を作ってみるのもいいですね。</p>

# 10月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>17日(火)</p> <p>黒糖ピーズ</p> <p>そばごま衣やき</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>「魚の油」について</p> <p>皮の青い魚に多く含まれている不飽和脂肪酸の、EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液を固まりにくくして、血が固まってつまってしまう病気を予防してくれます。人間は、EPAを体内で作りだせないで、すべて食事からとらなければいけません。そばをしっかり食べてEPAをとりましょう。</p>	<p>25日(水)</p> <p>大根サラダ</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>青菜しらす</p> <p>イタリアン</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p>	<p>副菜について</p> <p>主菜に付けあわせる野菜などを「副菜」といいます。主食や主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を持っています。健康という「福(ふく)」を呼び込み、食卓にいろとりをもたらす意味で「福彩」とかいてもいいほど大切なものです。今日の給食では「だいこんサラダ」が副菜(ふくさい)です。残さずたべましょう。</p>
<p>18日(水)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ハンバーグのケチャップソース</p> <p>さつまいもの</p> <p>食パン</p> <p>シチュー</p>	<p>ツナについて</p> <p>今日は、ツナマヨサラダに入っているツナについてお話をします。お店でよく見かけるツナの缶詰ですが、何の魚から作られているか知っていますか?ツナの缶詰は、まぐろやかつお類の魚が原料です。ツナを油に漬けたものや、水やスープで煮たものなど、色々な種類があります。サラダに入れると野菜をさらに美味しく食べることができますね。</p>	<p>26日(木)</p> <p>パンサンス</p> <p>ぎょうざ(中:3ヶ)</p> <p>麦</p> <p>中華丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>かけてたべましょう</p>	<p>「麦」について</p> <p>みなさん、麦ごはんは好きですか?麦には、日本人に不足しがちな「食物せんい」という栄養素がたくさん含まれています。食物せんいには、体にいらぬものを体の外に運び出してくれる働きがあります。ごはんに入れて炊くだけなので、手軽に食物せんいが補えます。ぶちぶちとした食感もいいですね。麦ごはんをよくかんで食べましょう。</p>
<p>19日(木)</p> <p>あじめぐり(ひろしまけん)</p> <p>鶏肉の</p> <p>レモンソースかけ</p> <p>呉の肉じゃが</p> <p>大根の</p> <p>みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>「あじめぐり」広島県</p> <p>今日の給食は、広島県の味めぐり給食です。肉じゃがはその昔、軍人の東郷平八郎が考えたと言われていいます。東郷平八郎が住んだことのある呉市では、肉じゃがを名物料理にしています。「くれの肉じゃが」は、にんじんやグリーンピースが入らず、シンプルなのが特徴です。また、広島県は国産レモンの生産量が日本一でも有名です。今日は鶏肉にレモンソースをかけました。</p>	<p>27日(金)</p> <p>おからサラダ</p> <p>鶏肉のてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>盛り付けの仕方について</p> <p>みなさん、食事をする時に見た目がきれいだと食欲が増しますよね!配せんするときに、肉や魚は皮の方を上盛りつけたり、同じ皿につぐ野菜料理が肉や魚の上にかからないように、見た目良く盛り付けましょう。ごはんは、こんもりふわっとおいしそうにしてくださいね。</p>
<p>20日(金)</p> <p>ほうれんそう草のサムル</p> <p>ブルコギ</p> <p>麦</p> <p>中華</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p>	<p>「ブルコギ」について</p> <p>ブルコギは韓国料理の一つで、タレに漬け込んだ薄切り肉と野菜を炒めた料理です。薄切り肉に漬け込むタレは、醤油をベースに砂糖・ショウガ・んにく・ごまなどが入ったものです。「ブルコギ」とは韓国語で「ブル=火」「コギ=肉」という意味で、古くから伝わる伝統的な韓国料理です。</p>	<p>30日(月)</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>白菜としらすの煮びたし</p> <p>ごはん</p> <p>うどん</p>	<p>食器の返し方について</p> <p>みなさん、食器かごに返す時のお皿や茶碗はきれいですか?ごはん粒をたくさんくっつけたままだったり、野菜が少し残ったままだったりしていませんか?私たちはたくさんの命をいただいて生きています。感謝の気持ちを持って、残さず最後まできれいに食べましょう。</p>
<p>23日(月)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>「さつまいも」について</p> <p>さつまいもがおいしい季節になりました。さつまいもには病気に対する抵抗力をつけてくれる「ビタミンC」やおなかの掃除をしてくれる「食物せんい」などがたっぷり入っています。今日の給食では、「さつまじる」を作りましたが、31日の給食は「てんぷら」を予定しています。お楽しみに。</p>	<p>31日(火)</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>切干大根の含め煮</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼう汁</p>	<p>切干大根について</p> <p>切干だいこんは、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量が生のだいこんよりも多くとれます。干すことでうまみや栄養が凝縮されます。昔の人はすこいでですね。いろんな方法で食物をおいしく、栄養もとれるように考えてくださっています。これから生のだいこんもおいしい季節です。いろんな食べ方ができる日本のやさいをしっかりいただきましょう。</p>
<p>24日(火)</p> <p>鮭のちゃんちゃんやき</p> <p>(鮭)</p> <p>鮭のちゃんちゃんやき</p> <p>(野菜)</p> <p>ごはん</p> <p>里いもの</p> <p>うま煮</p>	<p>ちゃんちゃんやき</p> <p>鮭などの魚と野菜を焼いてみそなどで調味した郷土料理です。使う調味料やお魚の種類でも味の変化が楽しめる料理です。いろんな味を発見しましょう。野菜の上に鮭を乗せて盛り付けましょう。野菜と鮭と一緒に食べると美味しいですよ。</p>	<p>Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの?</p> <p>A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。</p> 	