



9月の給食一口メモ



2021年 二本松市東部学校 給食センター

<p>1日 豚肉 (赤) 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーへと変換するのに必要な栄養素です。疲労回復やだるさなどを緩和させる効果があります。また、良質なたんぱく質を多く含み、美肌づくり、美髪づくりに効果的です。</p>	<p>2日 残暑を元気に! 暑さに負けられないためには、肉ばかりでなく、野菜のビタミンも必要です。特に緑のこい野菜には、疲れをとってくれるビタミンB1が多く入っています。 意識的に野菜をたくさん食べて残暑を元気に乗り切りましょう。</p> 	<p>3日 ポトフ フランスの家庭料理の一つであるポトフは、特に決まった作り方はなく、地域などによって様々なレシピがあります。フランス語でpotは「鍋や壺」、feuは「火」を表します。つまり、火にかけた鍋という意味になるのです。</p>	<p>6日 なす (緑) なすには、ことわざがたくさんあります。なすがわたしたちの生活になじんでいたからでしょう。 「茄子の花と親の意見は干に一つも仇はない」 …親の意見は茄子の花と一緒に、何一つむだがなく、必ず役に立つということ。</p>
<p>7日 ハンバーグ (赤) ハンバーグの原型は、タルタルステーキを焼いたものがドイツのハンブルグで作られたことだと言われています。ちなみに、アメリカではハンバーグと言っても通じません。アメリカでハンバーグを食べたくなったら、「ハンバーガー プリーズ」と言きましょう。</p>	<p>8日 さやいんげん (緑) さやいんげんは、いんげん豆の若さやのことです。いんげん豆は中国(当時の明)から渡りました。持ってきたのは、京都・宇治に万福寺を建てた隠元和尚といわれています。 東北地方では、さやいんげんのことを「ササギ」とも呼んでいます。</p>	<p>9日 酢 調味料としてよく使われる酢は、紀元前450年ごろから歴史に登場します。クレオパトラが酢に真珠を溶かして飲んだという話があり、酢が薬として使われていたことがわかります。酢のクエン酸は疲れをやわらげるはたらきがあります。</p>	<p>10日 枝豆 (緑) 枝豆専用の大豆を完熟前に収穫したもので、あぜ豆、さや豆ともいいます。たんぱく質が豊富で、特に大豆にはないビタミンCを含みます。塩ゆでして食べますが、東北地方では、すりつぶした枝豆を甘くして餅にからめた「ずんだ餅」が有名です。今日は枝豆のチンジャオです。</p>
<p>13日 サケ (赤) サケは料理の仕方を工夫することで、骨やうろこまで食べることができます。捨てる部分がほとんどないので、アイヌ民族(北海道の先住民)はサケのことを「神の魚」として大切にしているそうです。わたしたちも大切にいただきます。</p>	<p>14日 タイ (赤) 魚は海に囲まれた日本にとって、身近な食べ物です。しかし魚は、どこに何匹いるのか数えることも難しく、種類によっては複数の国に泳いで移動します。また、天然の魚だけでなく養殖魚もあります。今日のタイは愛媛県産です。無償でいただきました。</p>	<p>15日 パオズ パオズは、中華の点心料理の一つで、「包子」と書き、中に肉や野菜、あんなどを入れたまんじゅうのことです。また、中に具がないものを「饅頭」と言います。 日本人にとっては、一見、小籠包なのか肉まんなのか区別しにくい料理となっています。</p>	<p>16日 福神漬 (緑) 福神漬は、塩漬けにした7種類の野菜を細かく刻み、みりんじょうゆに漬け込んだものです。野菜は、大根、なす、なたまめ、しろり、れんこん、しょうが、しその実、かぶ、しいたけ、うどなどがあります。東京生まれの漬物です。</p>
<p>17日 パン (黄) パンの元祖は紀元前からある、小麦粉をこねて焼いただけの無発酵パンです。ほとんどのパンはオーブンで焼くものですが、焼かないパン、蒸したり、揚げたりするパンもあります。その国の歴史や食文化に根づいてパンが世界に広まっていったのです。</p>	<p>21日 大豆 (赤) 大豆の「大」という字には、「大きい」というより「大切」だという意味が込められています。その理由は ①「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多い ②豆腐やみそなどいろいろな食品に加工できる ③長く保存できる などの理由です。</p>	<p>22日 ブロッコリー (緑) 野菜の中でもブロッコリーには特にβ-カロテンとビタミンCが多く含まれています。ブロッコリーを70gから80g食べるとビタミンCの1日の必要量をとることができます。福島県産ブロッコリーを使いました。</p>	<p>24日 貧血の予防 朝、寝起きが悪く、疲れやすい人は、貧血のうたがいがあります。次のことに注意すると貧血を予防できます。牛乳、海そう、色の濃い野菜などを毎日とること。多くの種類の食品をバランスよくとること。これらを守って元気な毎日を過ごしましょう。</p>
<p>27日 たまご (赤) たまごは、栄養価が優れていて、特にその良質なたんぱく質から「たんぱく質の王様」と言われています。新鮮なたまごは、殻の表面がざらざらしていて、塩水に入れると沈みます。試してみましょう。</p> 	<p>28日 くるみ (黄) 5月から6月にかけて花が咲き、その後、実をつけます。ビタミンや無機質がたくさん含まれていて、栄養価の高い食べ物です。日本では縄文時代からオニグルミを中心に食料として食べていたと考えられています。</p>	<p>29日 中華料理 中華料理とは、中国で食べられている本格的な料理を日本人向けにアレンジした中国料理のことです。代表的な料理には、「麻婆豆腐」や「炒飯」、「餃子」などがあります。給食では、中華めんの日(水曜日)にも、中華料理を取り入れるようにしています。</p>	<p>30日 ヨーグルト (赤) 人間の腸の中には約1兆個、500種類以上の腸内細菌が住んでおり、そのはたらきによって善玉菌と悪玉菌に分けられます。ヨーグルトは腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やすことが分かっています。おいしく味わいながら健康に役立てましょう。</p>