



10月の給食一口メモ



<p>1日 豆腐(赤) 豆腐の8～9割は水分、残りの1～2割が大豆からできています。手作りの製法で作っている豆腐屋さんでは、豆腐1丁に使われる大豆の量は、木綿豆腐で350粒、絹ごし豆腐で450粒にもなります。</p>	<p>4日 カレー粉 昔、インドで生まれたお釈迦様が修行しているとき、木の根や木の皮、草の根などを干して、病気に薬としてあげていました。これがカレー粉の先祖です。カレー粉は日本でも人気です。カレースープに入れました。</p>	<p>5日 ざくざく煮 明治時代以前より、お祭りなどのお祝の時や、お葬式の時などに作られています。お祝いの時には人参を入れ、お葬式の時には肉を入れないなど、行事によって入れる食材を少しかえたりもします。</p> 	<p>6日 きのこと(緑) 木の根や落ち葉が多く積もったところに生えることから、「木の子ども」という意味があります。きのこの名前は「しいたけの椎」「えのきたけの榎」「まつたけの松」など、特定の木に生えることから名のついたものもあります。</p>
<p>7日 ブロッコリー(緑) 緑黄色野菜の代表です。同じ量で比べると、ビタミンCはキャベツの約3倍含まれています。ビタミンCは、①風邪や病気をから守る ②鉄の吸収をよくして貧血を予防する ③肌をきれいにする、等の働きがあります。</p>	<p>8日 豚肉(赤) 豚肉には、血や肉となるたんぱく質の他に、疲れを防いでくれるビタミンB1がたくさん入っています。豚肉に入っているビタミンB1の量は、牛肉に比べて10倍も多く、スタミナ作りのチャンピオンともいわれています。</p>	<p>11日 いわし(赤) いわしには、体だけでなく脳の血液もサラサラにする働きがあるので、「食べると頭がよくなる」と言われています。さらに、カルシウムの吸収を20倍に高めるビタミンDを多く含んでいる優れた食品です。</p>	<p>12日 あおさ(赤) 天然のあおさは、浅い海の岩場にコケのようにして生えている海藻で、乾燥させてフレーク状になったものがあおさです。市販されている多くのあおさは、養殖によるものです。ちなみに、青のりは糸状の形をしています。</p>
<p>13日 さつまいも(黄) さつまいもは、台風、干ばつなど気象の変化に強く、安定して収穫できることから、戦時中や天候不順による凶作の時など、昔から人々を救ってきました。江戸時代から品種改良が行われ、種類が多いのも特徴です。</p>	<p>14日 ほっけ(赤) ほっけは、脂質は少なめの魚ですが、エイコサペンタエン酸という脂肪酸が豊富に含まれています。エイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする作用や、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。</p>	<p>15日 みかん(緑) 正式には「うんしゅうみかん」と言います。酸味と甘みがほどよく、皮がむきやすいのが特徴です。日本の果実生産量の第1位を占める代表的な果物です。生で食べるほか、缶詰や加工品などにも利用されています。</p>	<p>18日 十三夜給食 今年(2021年)は10月18日が十三夜です。十三夜献立にしました。今日の献立は、栗ご飯です。栗と調味料を合わせ、米と一緒に炊きました。栗の旨味を味わっていただきましょう。</p> 
<p>19日 わかめ(赤) わかめは、ほぼ全国の海でとれます。まわりを海で囲まれた日本では、昔からよく食べられていました。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれており、からだの調子を整える働きもあります。</p>	<p>20日 たまご(赤) たまごは、ひよこが成長するために必要な栄養成分が全て入っている「完全栄養食品」です。ひよこの脳や全身の細胞をつくるために良質な脂質とたんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p>21日 塩 約60兆個あるヒトの細胞は、海水とよく似た液に包まれて生命活動をしています。料理の味付けに塩を使うのは、料理を美味しくするだけでなく、塩が体に必要な栄養素だからなのです。</p>	<p>22日 ごぼう(緑) ごぼうには食物繊維がたっぷり含まれています。最近(2020年)は食物繊維の大きな役割が明らかになってきました。腸内環境を整えるほか、余分な脂肪の吸収を防いで、肥満や糖尿病を予防できることが分かっています。</p>
<p>25日 さわら(赤) 最大1mを超す大型の魚です。鋭い歯を持っていて、背が青黒く、腹は銀白色。側面には白い模様が並びサバ科の青魚です。肉は白身に見えますが、赤身に分類されます。成長と共に名前が変わる「出世魚」です。</p>	<p>26日 よくかんで食べよう! 弥生時代は、1回の食事で4000回近くかんでいました。しかし、現代ではやわらかいものが好まれ、600回程しかかんでいません。丈夫な歯やあごの発達のためにも、食べ物をよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>	<p>27日 どさんこラーメン どさんこを漢字で書くと「道産子」となり、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉となります。今日は北海道で生産量の多い「玉ねぎ、にんじん、バター」を使い、どさんこラーメンを作りました。</p>	<p>28日 ジャがいも(黄) オランダ人がジャガタラ国(現在のジャワ島)から日本に伝えたとされています。当時はジャガタラいもと呼ばれており、それを縮めて「ジャがいも」と呼ぶようになりました。カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。</p>
<p>29日 かぼちゃ(緑) かぼちゃを調理するときは、ワタをきれいに除いてから使います。このワタは「胎座」というもので、よく見ると1つの種から1本の細い糸のようなものが出て果肉とつながっています。料理するとき見てみましょう。</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;">  <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; width: 30%;"> <p>10月は食品ロス削減月間です。残さず食べることを心がけよう!</p> </div>  </div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">2021年 二本松市東部学校給食センター</p>		