



11月の給食一口メモ



2021 二本松市東部学校給食センター

<p>1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>2日 ごま(黄) ごまはとても小さな粒ですが、芽を出すために必要な力を蓄えているので、栄養がたくさん詰まっています。硬い皮につつまれているので、消化吸収しやすいように、今日はすりごまも使っています。</p>	<p>4日 11月から新米です 11月から今年収穫したばかりの新米を提供します。よくかんで食べましょう。たくさんかむとごはんの味が変わってきます。ごはんは、かめばかむほど口の中でだ液と混ぜて甘くなります。また、よくかむとやわらかくなっておなかにもやさしいです。</p>	<p>5日 11月は食べ物の月 11月は霜月とも呼ばれています。この名前の由来は、霜が降る月といわれていますが、他にも「おしものづき」を略したものとも言われています。「おしもの」とは「食べ物」という意味です。おいしいものがたくさん食べられる11月にぴったりですね。</p>
<p>8日 塩分のとれすぎに注意 塩分をたくさんとると、細胞間液の状態を常に一定に保とうとして、のどが渇き水を飲みたくなります。高血圧の原因のひとつに、塩分と水分をとり過ぎる食生活があります。毎日の食事で少しずつ気をつければ健康に過ごすことができます。</p>	<p>9日 ピンパ 朝鮮料理のひとつです。ピンパ、ピピンパなどとも言われます。丼や専用容器にごはんナムルや肉、卵などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。たっぷりの野菜と肉を混ぜていただくピンパは、栄養満点で見ただ目にも楽しい料理です。</p>	<p>10日 新殿小学校6年 小池味貴さんの献立 小学校上学年の部 優良賞「福島県産野菜の栄養たっぷり朝ご飯」の『春雨サラダ』をとり入れました。</p>	<p>11日 食事の前の手洗い 今日の給食の前に手は洗いましたか？運動をすると汗をかきやすくなり、細菌も繁殖しやすくなっています。給食の前には、当番でない人もしっかりと手を洗いましょう。家でも食事の前の手洗いを忘れないでください。</p>
<p>12日 かぼちゃ(緑) 夏から秋にかけて収穫されるものの、丸のままの状態では3~4か月は貯蔵できます。貯蔵して熟成させた方がでんぷんが糖と水に分解され、糖分が増えるので、甘くおいしくなるのです。でんぷんと糖の量が同じくらいになると、果肉は赤みを帯び、最も美味しくなります。</p>	<p>15日 麦ごはん(黄) 日本で栽培されている大麦のうち、主に麦ごはんとして食べられている大麦は裸麦といえます。給食では裸麦を米のように加工した米粒麦という種類の大麦を使用しています。麦を入れることによって噛みごたえのある、おいしい麦ごはんになります。麦は食物繊維も豊富ですよ。</p>	<p>16日 二本松第二中学校1年 水溜心陽さんの献立 中学校の部 優良賞「包丁が苦手でも作れる元気もりもり弁当」の『とりのマーレード焼き』をとり入れました。福島県産鶏肉を使用しました。</p>	<p>17日 学校給食用「めん」(黄) 給食で食べている「めん」には大きく分けると「ソフトめん」と「中華めん」があります。「ソフトめん」は学校給食向けに開発されたもので、正式な製品名は「ソフトスパゲッティ式めん」といい、一般のめんに比べ「汁の中でも歯ごたえが残り、消化がよい」という特徴があります。</p>
<p>18日 大根(緑) 大根は、大きく、長い野菜なので、部位によって味が違います。上の部分は辛味が弱いので、サラダや酢の物、大根おろしに向きます。中間部は最も甘みが強いので、おでん向きです。下の部分は辛が多いのでみそ汁などに合います。</p>	<p>19日 カジキ(紫) 福島県立小名浜海星高等学校の海洋実習船「福島丸」が水揚げしたカジキを原料に使ったカジキカツです。中濃ソースやザラメ糖などを合わせて作った特製ソースをたっぷりかけました。ごまあえのほうれん草、みそ汁の大根、にんじんも福島県産です。</p>	<p>22日 二本松第三中学校1年 安達島南さんの献立 中学校の部 優良賞「太陽の恵たっぷり夏に負けるな弁当」の『ひきないり』をとり入れました。</p>	<p>24日 二本松第一中学校1年 佐藤心暖さんの献立 中学校の部 優良賞「色どり豊かな夏野菜弁当」の『マカロニサラダ』をとり入れました。</p>
<p>25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たもので、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、かぶなどがあります。カレーライスに福神漬が添えられるようになったのは、大正時代に入ってからです。</p>	<p>26日 東和小学校5年 渡邊日和さんの献立 小学校上学年の部 優良賞「野菜たくさんすっきりごはん」の『コーンポタージュ』をとり入れました。</p>	<p>29日 レモン(緑) さわやかな香りと酸味が特徴のかんきつ類の一種です。出回っているもののほとんどはアメリカからの輸入ものです。近年、農薬問題などから、国内産も少しずつ増えています。チキンレモンソースは、国産のレモンを使用しました。</p>	<p>30日 こんにゃく(黄) こんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。この芋は強いえぐみがあるため、えぐみを除いた加工食品のこんにゃくが中国から伝わり、平安時代には食べられていたと言われます。日本人の好みに合ったため、今では中国よりも多く食べられています。</p>