

10月の給食一口メモ



2022年 二本松市東部学校給食センター

<p>3日 ぶた肉 (赤)</p> <p>ぶた肉には、血や肉となるタンパク質の他に、疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん入っています。スタミナをつけたいときはぶた肉を食べましょう。</p>	<p>4日 秋まつり</p> <p>10月はおまつりがあります。おまつりとは、神社やお寺にいる神様に、「豊作」や「安全」「平和」を祈り、感謝する意味があります。給食でもみんなの健康を祈り、お祝い膳を用意しました。食べ物に感謝をしていただきます。</p>	<p>5日 さつまいも天ぷら</p> <p>今日の天ぷらは、給食センターでさつまいもに衣を付けて油であげました。お味はいかがですか？さつまいもは、これから「旬」をむかえる食材です。給食でもお家でもおやつにも食べてほしい食材です。</p>	<p>6日 ほっけ (赤)</p> <p>ほっけは、北海道やロシア、アラスカなど寒いところでよくとれる魚です。北海道ではよくおさしみで食べられていますが、水気が多く傷みやすいので、北海道以外では干物にして売られています。</p>
<p>7日 目の愛護デー</p> <p>目の健康に役立つ栄養には、ビタミンAやアントシアニンという成分があります。ビタミンAはにんじんやにらなどの緑黄色野菜にたくさん含まれています。アントシアニンはブルーベリーなどの紫色の食べ物にたくさん含まれています。どちらも目の栄養になります。</p>	<p>11日 十三夜</p> <p>今年は、10月8日が十三夜でした。十三夜には、十五夜に続く美しい月が見られるとされています。芋やくり、豆の収穫時期になるため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今日は、栗ご飯にしました。味わっていただきます。</p>	<p>12日 じゃじゃめん</p> <p>岩手県で食べられている料理で、冷麺、わんこそばと並ぶ「盛岡三大めん」とされています。肉みそを作ってそれをめんにかためて食べるめんです。給食では、食べやすいように汁を多めに仕上げています。</p>	<p>13日 カレー</p> <p>昔、インドで生まれたお釈迦様が修行をしているとき、木の根や木の皮、草の根などを干して、病気に人に薬としてあげていました。これがカレー粉の始まりです。その後、木の美や種なども使い、現在のカレー粉になりました。</p>
<p>14日 こんにやく (黄)</p> <p>板こんにやく、玉こんにやく、しらたきなど様々な種類があります。こんにやくはこんにやくいもから作られます。こんにやくは中国から伝わり、平安時代にすでに食べられていたといわれています。今では中国より日本の方が多く食べられています。</p>	<p>17日 さつまいも (黄)</p> <p>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から人々を救ってきました。江戸時代から品種改良がおこなわれ、種類が多いのも特徴です。給食では「ベニアズマ」を主に使います。</p>	<p>18日 じゃがいも (黄)</p> <p>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言われています。当時は「ジャガタラいも」と呼ばれており、それを縮めて「じゃがいも」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>19日 ブロッコリー (緑)</p> <p>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かぜや病気から体を守る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、等のはたらきがあります。</p>
<p>20日 菊の花</p> <p>二本松市は菊の花が有名です。菊祭りが行われるなど、各地で栽培がされています。その中でも食べられるように栽培されたものを「食用菊」といいます。花の部分を食べますが、シャキシャキとした食感がとてもおいしいです。</p>	<p>21日 ビビンバ</p> <p>ビビンバは韓国の料理の混ぜごはんです。韓国では「ビビンバ」と発音します。「ビビン」は混ぜる「パ」はごはんの意味があります。豚肉や野菜がとれる混ぜご飯です。</p>	<p>24日 よくかんで食べよう</p> <p>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、現代では柔らかいものが好まれ、600回でいじかかんでいません。丈夫な歯やあごの発達のためにも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>	<p>25日 真鯛</p> <p>タイは「めでたい」としてお祝い事によく食べられる魚です。日本では養殖技術が進み、たくさん育てられています。しかし現在、コロナ禍で結婚式などが減り、タイを食べる機会が減ったため、養殖のタイが余ってしまいました。それを国が買い上げて給食に無償で提供されたものをいただきます。</p>
<p>26日 どさんこ</p> <p>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が多い「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>27日 たまご</p> <p>たまごは、ひよこが成長するために必要な栄養成分がすべて入っている「完全栄養食品」です。ひよこの脳や全身の細胞を作るために、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>28日 ハロウィン</p> <p>10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すためにイギリスやアイルランドで行われた祭りです。かぼちゃには、カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物せんいが多く、病気を予防するはたらきがあります。</p>	<p>31日 わかめ</p> <p>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たくさん含まれています。また、体の調子を整えるはたらきもあります。</p>