



# 11月の給食一口メモ



2022 二本松市東部学校給食センター

<p><b>1日 11月は食べ物</b> 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」を略したものとされています。「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><b>2日 食事の前の手洗い</b> 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><b>4日 にんじん</b> 給食で毎日でるにんじん。お店でみかけない日はありません。にんじんは全国で生産されており、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんなにんじんのおいしい季節は10月から2月まで秋から冬の時期です。かぜ予防に効果があります。</p>	<p><b>7日 いそ和え</b> いそのかおりがする「のり」を混ぜているので「いそ和え」といいます。のりは海藻の仲間、長生きをしている人はよく食べているそうです。海藻には血管をしょうぶにしたりの血圧を下げる働きがあります。海藻の仲間には、ひじき、わかめ、こんぶなどがあります。</p>
<p><b>8日 五目豆</b> 五目豆には大豆や根菜類、昆布などたくさんの材料が入っています。大豆にはたんぱく質や鉄分、根菜類には食物繊維が多く、成長に必要な栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。</p>	<p><b>9日 「春巻きの名前の由来は？」</b> ①春さんという人が考えた料理だから ②具に春雨を使っているから ③具に春の野菜を使っているから 答え③ 春巻きの具には立春のころに新芽が出た春野菜を使っているからです。</p>	<p><b>10日 ごま(黄)</b> 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><b>11日 きのこと(緑)</b> 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」という意味があります。きのこの名前は「しいたけの椎」「えのきのき」など、特定の木に生えることから名づいたものもあります。</p>
<p><b>14日 東和中学校1年 紺野瑞嵐さんの献立</b> 中学校の部 アイデア賞「カラフル野菜の色どり弁当」の『とりのナムル』をとり入れました。ごまとにんにくの風味のメニューです。</p>	<p><b>15日 岩代中学校2年 門馬幸さんの献立</b> 中学校の部 アイデア賞「夏野菜300gオーバー弁当」の『とりじゃが』をとり入れました。にくじゃがの豚肉を鶏肉にした、一味違う味わいのおいしいメニューです。</p>	<p><b>16日 学校給食用「めん」(黄)</b> 給食の「めん」には「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、「ソフトスパゲッティ式めん」といい、一般のめんにくらべて「汁の中でも菌ごたえが残り消化がよい」という特徴があります。</p>	<p><b>17日 二本松第三中学校1年 平栗一絆さんの献立</b> 中学校の部 アイデア賞「姉の仕事がんばれ弁当」の『豚キムチ焼き』をとり入れました。豚肉と野菜で元気がでるメニューです。</p>
<p><b>18日 麦ごはん(黄)</b> 日本で栽培されている大麦のうち、麦ごはんと呼ばれているのは裸麦といわれます。給食では裸麦を米のように加工したべいりゅうばく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。</p>	<p><b>21日 塩分のとりすぎに注意</b> 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るのが、高血圧の原因のひとつに、塩分と水分をとり過ぎる生活があります。毎日の食事で少しづつ気をつければ健康に過ごすことができます。</p>	<p><b>22日 大根(緑)</b> 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く、サラダや酢の物、大根おろしに、中間部はもっと甘みがあるので、おでん向きです。下の部分は辛味が多いのでみそ汁などに合います。</p>	<p><b>24日 さつまい</b> さつまいもは薩摩地方(今の鹿児島県)から全国に広まったことからさつまいもと呼ばれるようになりました。さつまいもにはビタミンCが多く、疲れをとるはたらきのあたるビタミンB1、おなかの調子をよくする食物繊維を多く含んでいます。</p>
<p><b>25日 東和小学校6年 佐藤菜々香さんの献立</b> 小学校の部 アイデア賞「めちゃ簡単オムライスの中から『ポトフ』をとり入れました。お鍋に野菜と肉類をいれるだけでできる、簡単であったかメニューです。</p>	<p><b>28日 ハンバーグ</b> 昔、ドイツのハンブルグでは、刻んだ肉やたまねぎや卵を混ぜ焼いて食べていました。ある時、ドイツへやってきたアメリカ人の水夫たちが港のレストランでこの料理を食べると大気に入って、ハンバーグで食べたステーキをハンバーグステーキと呼ばれるようになりました。</p>	<p><b>29日 ひじき(緑)</b> ひじきは黒いイメージがありますが、海の中では茶色です。ひじきは骨や歯を強くするカルシウムは海藻の中でもトップクラスです。また食物繊維も多いので便秘の予防になります。見た目は地味ですが持っているパワーはすごいです。</p>	<p><b>30日 こんにゃく(黄)</b> こんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。この芋は強いえぐ味があるため、えぐ味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いわれます。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>