




平成28年9月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
 <h2 style="text-align: center;">生活のリズムは規則正しい食生活から</h2>				2日 ハヤシライス ミックスジュレ ミックスジュレにはアセロラとライチのジュレが使われています。ジュレとは、水分の多いゼリーのことを言います。アセロラもライチもビタミンCが多い果物です。ビタミンCは、酸っぱい食べ物に多いと思われがちですが、酸っぱさはクエン酸の味です。ビタミンCは体内で作り出すことができないので、食事からしっかりとることが大切です。

5日 豚汁 てりどり 豚汁に使われている赤みその原料は大豆です。大豆には脳の働きをよくするレシチンという物質が含まれています。脳細胞の血液の流れをよくするので、記憶力や集中力がよくなります。みそは大豆以外にも、麦や米からも作られます。全国でも赤みそが食べられているのは、この地域に限られていて、愛知県を代表する伝統的な食材です。	6日 とうがんのかきたま汁 れんこんサンドフライ とうがんは冬の瓜と書きますが、6月から9月が旬の野菜です。名前の由来は、夏に収穫しても涼しいところにおいておけば、冬まで食べられることからきています。皮は緑色で中は白色をしています。熱を加えると、透明になり、トロリとやわらかくなります。水分がたっぷりあるので、暑さでほてった体を冷やしてくれる働きがあります。	7日 菊のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ 9月9日は重陽の節句です。古代より、奇数は縁起の良い数とされ、桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）のようにお祝いをしました。最も大きい奇数が重なるこの日は不老長寿を願う日でした。旧暦では菊の花が咲く頃なので料理や風呂に菊の花びらを使ってお祝いしました。今日の給食にも菊の形をしたかまぼこが使われています。	8日 五目うどん かきあげ 五目うどんに使われている干ししいたけは、生しいたけを干して乾燥させたものです。乾燥すると栄養やうま味が多くなります。干しいたけのうま味成分と、かつおだしとうまみ成分のそれぞれが合わさることで、うどんがさらにおいしくなります。今日はかきあげを天つゆで食べてもうどんにのせて食べてもいいですね。	9日 けんちん汁 ハンバーグのおろしだれ けんちん汁にはごぼうが入っています。ごぼうを野菜として食べているのは、世界では日本と韓国だけです。ごぼうは根の部分を食べるので、収穫のために根を掘ってしまい、花を見る機会は少ないのですが、ヨーロッパでは、むしろ「ちからいっほ」(ちからいっほ)という紫色の花のぼうが人気があります。食物繊維が多く含まれ、腸の働きを整えてくれます。
12日 さつま汁 ひじきのいため煮 さつまいもがおいしい季節になりました。さつまいもは、「コロンブス」という冒険家が世界中に広めたいもです。薩摩（今の鹿児島県）から広まったので、「さつまいも」といいます。天ぷらやふかしの他に、煮物にしたりします。スイートポテトや大学いもなどのおやつにも使われます。今日はさつま汁に入っています。	13日 中華コーンスープ えびカツ にほん一人が1年間に食べるえびの量は世界一です。えび好きな日本では、国内で獲れる量では足りず、10倍以上のえびを50カ国近くから輸入しているのです。お店に行くとも中さまざまなえびが並んでいます。えびは高たんぱく、低脂肪です。血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があるタウリンが豊富です。	14日 キーマカレー ごぼうサラダ みなさんは、カレーというどんな具を思い浮かべますか？肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどでしょうか。実はこの定番のスタイルは日本独自のものです。カレーの本場、インドでは、肉はあまり入れず、いろいろな豆や魚が使われます。今日の給食のナンは、インドの北部で食べられています。ナンにカレーをつけて食べましょう。	15日 十五夜汁 ししゃもフライごまソース 15日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。「中秋の名月」や、この時期に収穫される里芋をお供えすることから「いも名月」とも言われます。他にも、お団子やおもち、稲に見立てたすすきなどをお供えて、作物の豊作を願いがら月を眺めます。今日の十五夜汁には月にうさぎが映っているかまぼこが使われています。	16日 コンブスープ なすとトリムネ肉のカレーマヨいため 「なすとトリムネ肉のカレーマヨいため」は丹陽中学校の生徒が考えた献立です。丹陽町で栽培が盛んな「なす」を使って考えました。なすの皮の黒とピーマンの緑、にんじんのオレンジ色、カレー粉の黄色が入って彩りがきれいになっています。今は、なすが旬でおいしい時期です。いろいろな野菜と鶏肉と一緒に食べられる献立ですね。
19日 敬老の日 	20日 吉野汁 さばの銀紙焼き 17日から25日は秋のお彼岸です。お彼岸は春と秋の年2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日前後3日間をお彼岸としています。「暑さ寒さも彼岸まで」と言う言葉があるように、お彼岸を過ぎると、暑さも和らいでいき、徐々に秋の気配が感じられるようになっていきます。学校や家の周りをよく見ると、秋を見つけられるかもしれませんね。	21日 とんこつラーメン ジャンボ焼きギョーザ 中国では紀元前から食べられていたギョーザですが、日本で食べられるようになったのは昭和初期と意外と新しい食べ物です。中国では焼きギョーザと言えば、水ギョーザの残りを焼いて食べますが、日本に伝わってから、生のギョーザを焼いて食べるようになり現在の焼きギョーザのスタイルができました。今日は大きなジャンボ焼きギョーザです。	22日 秋分の日 	23日 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のから揚げ かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、カロテンを多く含む緑黄色野菜です。カロテンは体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなど、健康にかかせない栄養素です。他にも、にんじん、ほうれんそう、ピーマンなど、色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれています。
26日 スタミナ汁 さといものうま煮 スタミナ汁には豚肉とにんにくが入っています。豚肉は疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれています。また、にんにくに含まれる香りの成分の「アリシン」はビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。まだまだ暑い日があるので、具だくさんのスタミナ汁を食べて暑さに負けないようにしましょう。	27日 牛丼 ポテトコロッケ 今日の牛丼に入っている系こんにやくは、こんにやくいもから作られています。平安時代からすでに食べられていたと言われていて、中国から伝わってきた食品ですが、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。ノンカロリーで、食物繊維が含まれているため、おなかの掃除をしてくれ、便秘予防になります。	28日 八宝湯 肉団子 八宝湯に入っているうずら卵は愛知県東部の南東にある豊橋市でたくさん作られており、産出額が全国1位です。うずら卵は鉄分やビタミンB2が豊富で、100g当たりでは、にわとりの卵よりも多く含まれています。うずら卵の殻は黒っぽいまだら模様がついています。うずらは鳴き声がきれいなことから、古くは万葉集の歌にも詠まれています。	29日 ポークビーンズ ツナオムレツ ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、白いんげんと豚肉をトマトで煮込んだものです。今日は白いんげんではなく、愛知県産の「ふくゆたか」という品種の大豆を使ったポークビーンズです。大豆は良質なたんぱく質を多く含む、炭水化物や脂質もバランスよく含まれていて、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富です。	30日 親子煮 さんまの電田揚げ さんまは秋に獲れる代表的な青魚で、形が刀に似ているため「秋・刀・魚」とかいてさんまと読みます。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB2、Dが豊富です。魚の脂質は、肉などの脂質と比べてサラサラしていて、生活習慣病の予防効果があるDHAやEPAが多く含まれています。DHAは目の働きを良くしてくれます。