



平成28年9月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">生活のリズムは 規則正しい 食生活から</p>				2日 さつまい汁 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。天ぷらやふかしもにしたり、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。今日はさつまい汁に入っています。
				5日 吉野汁 ちくわの磯辺揚げ ちくわは魚肉のすり身を、竹などの棒や串に巻きつけて、焼いたり蒸したりして作られます。串を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ていることからその名前がつけました。ちくわの歴史は古く、古墳時代の3世紀には、すでに食べられていたと言われています。今日の給食では、ちくわを青のり粉を混ぜた衣で揚げて、磯辺揚げにしました。
12日 中華コーンスープ えびカツ 日本人一人が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倍以上ものえびを50カ国近くから輸入しているため、お店に行くと1年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。	13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。水分がたっぷりです。暑さでほった体を冷やしてくれる働きがあります。	14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、作物の豊作を願いながら月を眺めます。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。	15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み、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。	16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B ₁ 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B ₁ 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。
19日 敬老の日 	20日 けんちん汁 ハンバーグのおろしだれ 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、秋分の日の前後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てみると、秋を見つけられるかもしれませんね。	21日 かぼちゃのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 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。	22日 秋分の日 	23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。
26日 親子煮 さんまの竜田揚げ 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」とかいてさんまと呼びます。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB ₂ 、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は目や脳の働きを良くしてくれます。	27日 豚骨ラーメン 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。	28日 コンノメスープ なすととりメ肉のカレーマヨいため 「なすととりメ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」を使って考えてくれました。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。	29日 牛丼 ポテトコロッケ 今日の牛丼に入っている糸こんにゃくは、こんにゃ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ました。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。	30日 豚汁 ていどい 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す。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。