




月	火	水	木	金
実りの秋に感謝しよう				
4日 ベジタブルスープ 鶏肉のトマトソースかけ	5日 とうがんのかきたま汁 あじのしそ入りフライ	6日 キーマカレー ミックスジュレ	7日 ちゃんこ汁 豆腐バーグのごまみそだれ	8日 菊のすまし汁 れんこんサンドフライ
みなさんは夏休みの間、1日3食の食事を規則正しくとっていましたか？夜ふかしや朝寝坊をして不規則な食事になると、生活のリズムが乱れ、体調不良の原因になります。給食では残暑の厳しい季節にも食欲がわくよう、香りや味付けに工夫をしています。しっかり食べてくださいね。	あじは青魚の中でも、くせがなく上品な味わいがあり「味が良い」と好んで食べられていたことから「あじ」という名前が付けられたそうです。尾の近くには「ぜいご」といって、かたいウロコを持つのが特徴です。日本近海には約20種類が生息していますが、食用にするのはほとんどが真あじです。	カレーは日本の国民食と言われるほどなじみ深いものですが、日本人は1年間にどれくらいカレーを食べているでしょうか？1人当たり約76回も食べているそうです。これは週に1回以上食べていることとなります。（エスピー食品ウェブサイトによる）ご飯と一緒に食べる人が多いカレーですが、今日の給食ではナンにつけて食べましょう。	豆腐の約90%は水です。そのため、豆腐作りには水が重要で「豆腐の命は水」と言われているそうです。昔から京都の豆腐はおいしいと評判でした。京都の井戸水は、豆腐と相性の良いおいしい水であったためとされています。明治の食通がわざわざ京都から東京まで水を持って豆腐を作ったというエピソードも残っています。（日本豆腐協会による）	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。一桁のうち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、菊の節句とも呼ばれています。今日の給食には菊の形をしたかまぼこが使われています。
11日 スタミナ汁 秋ざけのフライ	12日 牛丼 ひじきサラダ	13日 しょうゆラーメン 揚げギョーザ	14日 沢煮わん いかの天ぷら	15日 ハヤシライス 豆乳アンのフルーツ和え
さけは赤身魚でしょうか、白身魚でしょうか。さけの身の色は赤っぽい色ですが、実は白身魚です。その証拠に稚魚のころの身の色は白です。川で生まれたさけが海へ行き、海でオキアミなどをえさとしているうちに、オキアミの殻の部分に含まれている赤い色素によって、身がだんだん赤くなっていきます。	明治時代の文明開化の頃に、大衆向けに考えられた「牛めし」が今の牛丼の原型になったと言われています。牛肉に含まれる鉄は、吸収されやすいヘム鉄で、貧血や冷え性の予防に役立ちます。ビタミンCと一緒にとることで、さらに鉄の吸収が良くなります。	中国では紀元前から食べられていたギョーザですが、日本で一般的に食べられるようになったのは昭和に入ってからと意外に新しい食べ物です。日本では、ごはんのおかずとして食べられていますが、中国では、水ギョーザを主食として食べることが多いようです。また、トルコやブラジルなどさまざまな国にギョーザと似た料理があり、その国独自のギョーザが親しまれています。	いかとたこのスミには違いがあります。たこのスミは粘り気が少なく、吐き出すと煙幕のように海中に広がります。いかのスミは粘り気が強いので、吐き出した後も黒いかたまりのまま海中を漂います。魚などの敵が「もう1匹いかが現れた」と勘違いしている間に逃げます。	今日のハヤシライスに入っているじゃがいもやたまねぎは、調理場では1回の給食でどれくらいの量を使っているでしょうか？じゃがいもは約2400個、たまねぎは約1400個使っています。中学校の分だけでおよそ4500食ほど作っているため、これだけの量が必要になります。調理場では小学校の分も作るため、他にもたくさんの食材がトラックで運ばれてきます。
18日 敬老の日	19日 吉野汁 さんまの銀紙焼き	20日 秋なすとかぼちゃのみそ汁 鶏肉の竜田揚げ	21日 中華飯 ポークシューマイ	22日 肉じゃが さばの塩焼き
	さんまは秋にとれる代表的な青魚で、形が刀に似ているため「秋・刀・魚」と書いてさんまとも読みます。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は目や脳の働きを良くしてくれます。	秋なすは、7月に一度収穫したなすの枝や根を手入れすることで、9月ごろにまた実をつけ、収穫したものです。7月に収穫されたなすに比べて皮が薄く、実がしまっているのが特徴です。なすの皮の部分には、抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールが含まれています。ナスニンは水に溶けやすいので、みそ汁など、汁ごと食べられる料理にすると効率よくとることができます。	今日の中華飯にはヤングコーンが入っています。とうもろこしは普通、1本の株から2、3本実がなりますが、大きくて甘いとうもろこしに育てるために、一番上の実だけを残し、他は早めにとらなければなりません。このようにして、若いうちに収穫されたものがヤングコーンとして出回るといわけです。	さばは、「さばの生き腐れ」と言われるように、鮮度が落ちやすい魚です。そのため、冷蔵庫がなかった時代は、さばを塩でしめて保存性を高めて内陸部まで運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭湾から京都へさばなどを運び、文化交流の道ともなった街道を「さば街道」と呼ぶようになりました。
25日 豚汁 手巻きご飯	26日 ラタトゥイユ チーズ入りロケット	27日 湯葉のすまし汁 さといものうま煮	28日 トック入り卵スープ 焼き肉丼	29日 カレーソフトめん 白身魚のフリッター
今日の豚汁に使われているみその原料は大豆です。大豆にはレシチンという物質が含まれています。脳の働きをよくするので、記憶力や集中力を高める効果が期待できます。愛知県では昔から、大豆を主原料とした豆みそが親しまれてきましたが、大豆に加えて米や麦を使うみそもあり、地域によってさまざまな種類があります。	ラタトゥイユにはズッキーニという野菜が入っています。外見は緑色で細長くきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。イタリアや南フランスでは一般的な野菜ですが、日本での歴史は浅く、普及し始めたのは1980年頃のようなようです。今日のラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方、ニースの野菜料理です。	混んでいる海水浴場やプールの様子を「いもを洗うよう」と表現します。昔、さといもを洗うときにおけの中でこすり合わせて洗った様子から、せまい所でたくさんの人が混みあう様子をたとえたものです。いも煮会は、秋にさといもが収穫されたころ、仲間が集まっても煮を食べる行事で、主に東北地方で親しまれている季節の行事です。	トックとは、主にうるち米で作る棒状の餅を斜めに薄く切った、朝鮮半島の餅です。もち米で作る餅のように伸びず、味がしみやすく煮くずれにくいのが特徴です。朝鮮半島では、蜜や餡を詰めたものなどいろいろな種類があります。今日の給食では、卵スープの中に入っています。	ソフトめんは1960年代に、当時パンのみだった学校給食の主食を増やすために開発されました。独自の製法で作られているので、うどんに比べて伸びにくく消化もよいのが特徴です。ソフトめんは、和・洋・中いろいろな料理に合います。今日は和風カレー味でいただきます。