

10月のはいぜん表

		伊万里市学校給食センター	
		さんまについて	
1日 （水） おくんち献立・郷土料理	にごみとり天 黒米麦ごはん はんぺんのおすいもの	9日 （木） ☆ハッピーにんじん☆	さんまのおかか煮 はくさいの そくせきづけ ごはん だご汁★
2日 （木）	厚焼きたまご 三色和え ごはん 豚すき	10日 （金）	10月10日は「目の愛護デー」
3日 （金）	大学芋 中華サラダ ごはん マーボー豆腐	14日 （火）	根菜について
6日 （月） お月見献立	さばの みりんつけ焼き ひじきの炒め煮 ごはん 白玉汁	15日 （水）	世界手洗いの日
7日 （火）	野菜のごま和え ちくわの カレー揚げ ごはん 厚揚げと 大根の煮物	16日 （木）	豆乳について
8日 （水）	くきわかめの きんぴら とり肉の もみじ焼き ごはん ほうれん草の みそ汁	中学生:ウィンナーはごはんのにせて、 カレーといっしょに食べましょう (中)ウィンナー 麦ごはん 根菜カレー	
		10月2日は豆腐の日です。今日の給食には焼き豆腐が入っています。豆腐が大豆からつくられていることは有名ですね。大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富です。豆腐にすることで食べやすく、消化もしやすくなっています。日本には奈良時代に中国からつたわりました。豆腐は2000年以上前からつくられていたという話もあります。栄養があって、おいしい豆腐を給食でもいただきますしよ。	
		毎日給食に登場する「牛乳」について、お話をします。牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは、丈夫な骨を作るほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするとき使われる大切な栄養素です。成長期の今、手軽にカルシウムをとることができる牛乳をしっかりと飲んで、将来にそなえて骨にカルシウム貯金をしましょう。	
		秋から冬のサバは脂がのっています。特に、体によいとされる脂肪酸「EPA」や「DHA」が豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。数をごまかすことを「さばを読む」といいます。これはさばが大変いたみやすい魚のため、冷凍技術がなかった昔の漁師や魚屋さんが急いでさばを目分量で数えて、さっと売りさばいていたことに由来しているといわれています。	
		食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。飲食店やスーパー、食品工場での食べ残しや賞味期限切れ、調理の際の切りくずなどのことを言います。みなさんの食べている給食も毎日残量を調べ、食品ロスがないよう献立などを工夫していますが、一番はみなさん一人ひとりが残さず食べようと意識することです。まずは健康のため、そして大切な食資源を無駄にしないため、食品ロスについて意識してみましょう。	
		みなさんは、みそのパワーを知っていますか？みそは大豆からできていて、大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、私たちの体をつくるもとになり、みなさんの成長には欠かせない栄養素です。みそは大豆を食べやすい形にした消化・吸収しやすい、健康によい食品です。今日の給食のかぼちゃのみそしるを食べて、みそのパワーを体に取り入れましょう。	
		10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。「10」と「10」を横にたおしてみると、ちょうどまゆと目のかたちになることから、「目の愛護デー」とされています。目に関係の深い栄養は、緑黄色野菜に多く含まれている「ビタミンA」です。このビタミンAが不足すると、うす暗い所でよく見えなかったり、目が乾燥するなどの症状をおこしやすくなります。ビタミンAはレバーやウナギなどに多く含まれます。給食によく登場する、にんじんやほうれん草、にら、小松菜など野菜にもたくさん含まれますので、積極的に食べるようにしましょうね。	
		根菜類とは食べられる部分が土に埋まっている野菜の総称です。根の部分だけではなく、地下茎という土の中の茎の部分や、鱗茎という球根部分を食べる野菜も含まれます。根の部分を食べる野菜としては、大根や人参、ごぼうやさつまいもなど、地下茎を食べるものとしては、里芋やしょうが、れんこんやじゃがいも、鱗茎を食べるものとしてはにんにくやたまねぎなどが代表的。今日の根菜カレーには、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく、れんこんが入っています。	
		10月15日は「世界手洗いの日」です。国際衛生年とされた2008年に制定されました。「世界手洗いの日」は、世界の子もたちに正しい手洗いを広めることを目的としており、さまざまな病気への予防策である正しい手洗いを、動画などを通じて呼びかけています。みなさん、手洗いはきちんとできていますか？トイレの後や食事の前はもちろん、学校からの帰宅後や、運動場や遊具で遊んだ後などはしっかり石けんで手を洗いましょうね。	
		豆乳って何からできているか知っていますか？豆乳は、大豆からできています。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、布でこすと豆乳ができます。豆乳は、牛乳のようにそのまま飲んだり、料理に使われたりします。栄養価が高いところや、見た目は牛乳に似ていますが、違うところは「脂肪分」が少ないことです。今日の給食ではみそ汁にはいっています。ひと味違うみそ汁を味わってみましょう。	
		野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる 春 夏 秋 冬 キャベツ たけのこ 菜の花 トマト えだまめ なす にんじん れんこん 大根 ほうれん草 はくさい	
		旬の野菜を食卓に取り入れることで、四季の移り変わりを感ずることが出来ます。	

10月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

17日（金） 味めぐり給食(山梨県)	郷土料理について知ろう	27日（月）	うどんについて
ごはんのにせて食べましょう 豚井の具 せいだのたまじ すくなめごはん ほうとう	ある特定の地域で古くから伝わる、その土地の食材や風土を生かした料理のことを郷土料理といいます。郷土料理は、その地域の食文化を代表するものであり、観光資源としても注目されています。今日の給食は山梨県の郷土料理、『せいだのたまじ』と『ほうとう』です。名前の由来など、調べてみるのも楽しいですよ。今日の給食もおいしくいただきます。	いわしのうめ煮 はくさいの 煮びたし すくなめごはん 具うどん	「うどん」は、小麦粉に塩水を加え、よくこね、それを薄くのばして、細く切って作ります。奈良時代に中国から伝えられ、全国に広まるうちに、いろいろな形に変化しました。そうめんも同じ原料から作りますが、作り方や太さに違いがあります。今日は、たくさんの具が入った「具うどん」を作りました。給食では、今日の具うどんの他に、カレーうどん、きつねうどんなどがあり、具によっていろいろな味が楽しめます。みなさんは、どのうどんが好きですか？
20日（月）	麦について	28日（火）	正しく配膳していますか？
ほうれん草ナムル ブルコギ 麦ごはん 中華スープ	今日は、麦ごはんです。麦には、日本人に不足しがちな「食物せんい」という栄養素がたくさん入っています。食物（しょくもつ）せんいには、腸の中をきれいにする働きがあります。ごはんに麦を混ぜてたくと、簡単に食物（しょくもつ）せんいをとることができます。麦にはプチプチとした食感があるので、よくかむことにもつながります。みなさんも麦の食感を楽しみながら食べてください。	おからサラダ とり肉の照り焼き ごはん かきたま汁	みなさんは、日ごろから食事のマナーを意識できていますか？今日は配膳の仕方を確認しましょう。ごはんは左手前、汁ものはその右側、おかずは奥に並べます。はしは、右ききの人は、はし先を左側に向けてそろえます。これは、古くから食べつがれてきた和食の配膳の基本です。ごはんを左側に置くことで、スムーズに食事を進めることができます。みなさん、正しい配膳ができているか、自分のおぼんを見てみましょう。
21日（火） ☆ハッピーにんじん☆	地場産物について	29日（水）	夜の歯磨きもしっかり！
だいこんサラダ かぼちゃと さつまいもの コロッケ すくなめ 青菜しらす ごはん ★ 豚汁	伊万里市では、いろいろな作物や畜産物がつくられています。また、海ではさまざまな海産物もとれます。お米では「たんぼの夢」、野菜では「水菜」、くだもでは「なし」「ぶどう」、畜産物では「伊万里牛」、海産物では「かき」「クルマエビ」など。地場産物をいただくことで、地元伊万里の農業や漁業、畜産業を応援することができます。給食でもさまざまな伊万里の食材を使って、これらの産業を応援するとともに、皆さんの健康づくりにも役立てています。	切り干し大根の ふくめ煮 さつまいもの天ぷら ごはん とりごぼう汁	寝ている間は、唾液が出る量が少なくなります。寝る前におやつを食べたり飲んだりしてそのまま寝てしまうと、口の中は朝まで歯が溶け出す状態が長く続いてしまいます。夕ごはんを食べ終わったら、おやつを食べるのはなるべく控えたほうがいいですね。食べた場合も寝る前に必ず歯磨きをしましょう。
22日（水）	たまねぎについて	30日（木） ふるさと食材伊万里の日	米について
鮭に野菜をのせて食べましょう 鮭の ちゃんちゃん焼き (野菜) (さけ) ごはん さといもの うま煮	いろいろな料理に使われているたまねぎ、なかなか主役になりにくい野菜ですが、甘味とうまみで料理をひき立たせる大切な野菜です。生で食べると辛み成分のほうが強く感じますが、加熱すると辛み成分が揮発して、甘味とうまみが立ってきます。切るとき涙が出てしまうのは、辛みとにおいを出す硫化アリルという物質が切り口からでるためです。今日は『ちゃんちゃん焼き』の中に入っています。	ひじき入り わふうナムル とり肉のあますかけ ごはん かぼちゃの みそ汁	私たちの食生活に無くてはならないお米。伊万里市では、JA伊万里のご協力により、「たんぼの夢」という品種のお米を入荷しています。みなさんが住んでいる伊万里市で、たくさんの農家の方が精魂込めて作ってくださっているお米です。給食センターでは、1日に370キロ近いお米を炊飯しています。5合炊きの炊飯器で500個分の量です。お米を作るには、田植えや稲刈りのほかに、草刈りをしたり、肥料をまいたり、農機具の整備をしたり、害虫や害獣の対策をしたりと様々な苦勞をされています。おいしいたき立てのご飯を食べられることに日々感謝して食事をいただきます。
23日（木）	梨（なし）について	31日（金）	シシリアンライス
れんこんサラダ 豚肉の なししょうが焼き ごはん さつま汁	伊万里市では、梨の生産が盛んで、特に「幸水」が主要品種として栽培されています。西日本有数の生産量と品質を誇る「伊万里梨」は、食べた時のあふれる果汁としゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。今日はすりおろした梨をしょうが焼きのたれに入れました。梨の甘みとしょうがの香りが豚肉によく合います。みなさん、梨の風味は感じますか？今日の給食も味わって食べましょう。	ごはんのにせて食べましょう シシリアンライス の具(焼き肉・野菜) 麦ごはん わかめと チンゲン菜の スープ	シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。1970年代に佐賀市内の喫茶店でまかない料理として誕生し、その後、佐賀市の飲食店で定番メニューとして親しまれています。名前の由来は諸説ありますが、映画「ゴッドファーザー」のロケ地であるシチリア島にちなんでつけられたという説が有力です。
24日（金）	食事のマナー守っていますか？	野菜のよさ② 健康づくりに役立つ 緑黄色野菜(カロテンを多く含む) その他の野菜 かぼちゃ にんじん だいこん レタス きゅうり さやいんげん ピーマン アスパラガス トマト ねぎ たまねぎ はくさい 野菜にはビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン（ビタミンA）を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。	
小2個 中3個 バンサンスー ぎょうざ ごはんのにせて食べましょう 麦ごはん ちゅうかどん の具	みんなが楽しく食するためには、食事マナーを守ることが大切です。食事中は、立ち歩き、席に座り、よい姿勢で、よくかんで食べましょう。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。後片付けは、決まりを守って、協力してきれいに片付けましょう。一人ひとりができることから取り組みましょう。		