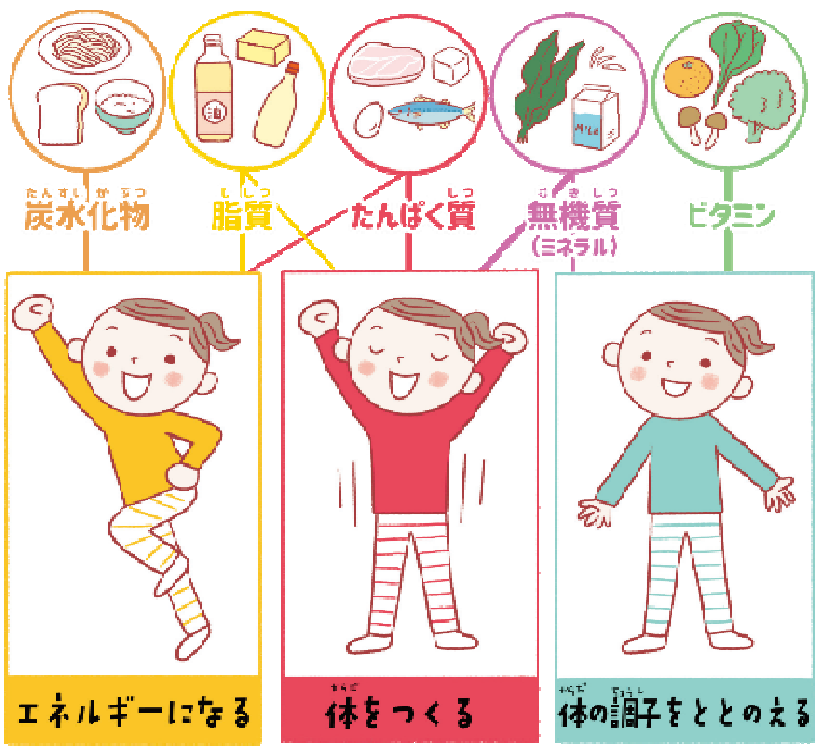
11月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター



9 月

スパゲティソテー
Ca・Feほうれん草オムレツ
ごはん
チリコンカン

チリコンカン

チリコンカンは、ひき肉、玉ねぎ、トマト、豆などをスパイスで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州で生まれた郷土料理です。料理名はスペイン語で「チリ（唐辛子）」と「カルネ（牛肉）」を意味する「チリ・コン・カルネ」に由来しています。冷蔵庫がなかった200年以上前に、保存食として作られて生まれた料理です。調味料、トマトの酸味と肉のうまみに、豆の食感を楽しんで味わいましょう。

10 火

小１コ
中2ちくわのゆかり揚げ
五目きんぴら
ごはん
じゃがいものみそ汁

よくかんで食べていますか？

みなさん、日ごろからよく噛んで食べていますか？食べ物をよく噛んで食べると、より細かくなり、だ液のはたらきも加わって消化がよくなります。胃や腸への負担も軽くなります。歯ぐきも刺激を受けて血のめぐりがよくなり、歯並びが整ってきて、あごの発育もよくなります。よくかむためのコツですが、まず口に入れる量を入れすぎないようにし、くちびるをとじて左右の奥歯を交互に使い、すりつぶすようにかむといいですよ。

2 月

小 皿
チキンサラダ
麦ごはん
ハヤシライス

11月は食育月間

11月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や食事について学び、元気な体をつくるための取り組みです。好きなものだけでなく、野菜や魚などもバランスよく食べることが大切です。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしたり、食べ物を作ってくれた人や育ててくれた人に感謝したりすることも食育のひとつです。毎日の食事を大切にして、健康で元気に過ごしましょう。

11 水

小
野菜サラダ
（中）きなこ揚げパン
（小）麦コッペパン
（小）いちごミックスジャム
あんかけうどん

冬野菜について

11月は、冬野菜がおいしい時期です。今日の「あんかけうどん」に入っている「はくさい」や「だいこん」も冬野菜です。冬野菜は、抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれているほか、体を温める効果があります。冬に近づいて肌寒い日も増えてきました。冬野菜をしっかり食べてビタミンCを取り、体を温めて、寒い冬を乗り越えましょう。

4 水

さつまいものごままぶし
鶏肉のざんぎ
ごはん
キムチの
みそスープ

朝ごはんについて

今日、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？朝ごはんを食べるときに、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳(のう）が刺激（しげき）を受けます。さらに胃腸（いちょう）が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんで元気に一日をスタートさせてきてください。給食は、お昼からの栄養補給（えいようほきゅう）です。しっかり食べてお昼からも元気に過ごしましょう。

12 木

さつまいものサラダ
あじの香草焼き
ごはん
野菜スープ

にんじんについて

給食に毎日のように登場するにんじんは鮮やかな赤みで、料理のいろどりをよくして食欲をそそります。おもな旬は春と秋ですが、気候に応じて全国を産地リレーでつなぎ、一年を通して収穫できるおかげで、いつでも使うことができています。栄養面では、肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンという栄養素がたっぷり含まれています。長年の品種改良で甘みが増し、においも少なくなったので、苦手な人が減ってきました。

5 木

さばの塩焼き
おひたし
ごはん
三平汁

なぜおいしさを感じるの？

みなさんは、毎日の給食をおいしく食べていますか？ところで、「おいしい」って、どうして感じるのでしょうか？じつは、ふだん舌だけで感じていると思っている「味」は、鼻で感じる「におい」、舌で感じる「味覚」の甘味、塩味、酸味、苦味、うま味、辛味、舌と口で感じる「食感」の柔らかさ、とろみなどが合わせって感じているものです。たとえば、みかんを食べるとき、鼻で「みかんの甘酸っぱい香り」、舌で「酸味や甘味」、舌と口で「みかんの食感」を感じて、「みかんを

13 金

茎わかめとれんこんの炒め物
しゅうまい
ごはん
八宝菜

八宝菜（はっぽうさい）

「八宝菜」は中国で生まれた料理です。中国語で「八」は数が多いことを意味します。そのため、8種類という決まった具材の数ではなく、肉、魚介、野菜など様々な具材をたっぷり使う料理を表しています。「宝」は「宝物」を意味し、様々な貴重な食材や具材が集まっている様子を表しています。「菜」は「料理」や「おかず」を意味します。味わって食べましょう。

6 金
ハッピーにんじん

ナムル
焼肉
麦ごはん
もずくスープ

牛乳の栄養について

牛乳は、たんぱく質、脂質、炭水化物の3大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、B_2など私たちの健康に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。そして、牛乳に含まれるこれらの栄養素は丈夫な骨を作ってくれる材料でもあります。実は、骨の中のカルシウムの量は20歳ごろがいちばん多く、あとは減っていき、じょじょに骨が弱くなっていくといわれています。ですから、20歳までに骨にカルシウムをしっかりたくわえておくことが大切です。

16 月

ポテトサラダ
鶏肉のから揚げはちみつソース
ごはん
豆乳スープ

はちみつについて

はちみつとさとうでは、どちらがより甘いと思いますか？答えは「はちみつ」です。さとうの1.3倍の甘さがあるので、さとう大さじ1ぱい分の甘さを出す場合、はちみつは小さじ1ぱいとすこしですみます。また、はちみつはコクのあるまろやかな甘みがあり、免疫力を上げたり、体を元気にする効果があります。料理やおやつなどでも、はちみつを味わってみましょう。

No.. 2

11月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

17　火

バンサンスーぎょうざ　2コ

ごはん　麻婆豆腐

マーボー豆腐について

マーボー豆腐は、中国で生まれた料理で、日本でもとても人気があります。やわらかい豆腐とひき肉を、味噌やしょうゆなどで味付けして作ります。給食では辛さをおさえて食べやすい味に仕上げています。豆腐には体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん入っています。ごはんとの相性もよく、おいしく食べられます。栄養たっぷりのマーボー豆腐を味わっていただきましょう。



18　水

ふるさと食材伊万里（大根）

りんご　高菜のしらす炒め

ごはん　おでん風煮

おでんについて

朝晩、少しずつ寒くなってきましたね。「おでん」がおいしい季節になりました。給食のおでんは、かつおぶしでだしをとり、大根、里芋、さつまあげ、こんにゃく、うずらの卵など、たくさんの材料を入れて、じっくりコトコト煮ます。おでんに入っている「大根」は、部位によって甘みやからみ、歯ごたえが違います。まん中あたりは甘みがあるので、おでんに適しています。今日は伊万里産の大根です。おいしくいただきましょう。

26　木

味めぐり給食「福岡県」

ハムとキャベツのごまあえ　アジフライ

ごはん　筑前煮

筑前煮について

筑前煮は、福岡県の郷土料理です。鶏肉やれんこん、ごぼう、にんじん、しいたけなどを一緒に煮て作ります。いろいろな食材が入っているので、食べごたえがあり、栄養もたっぷりです。福岡県の「筑前」という地域で作られていたことから、この名前が付きました。お正月やお祝いの日に良く食べられます。野菜のうま味がしみこんだ筑前煮をおいしくいただきましょう。

19　木

さんまのみぞれ煮　きゅうりとわかめの酢の物

ごはん　吹き寄せ煮

はしの持ち方について

日本の食事作法は、『はしに始まり、はしに終わる』というほど、はしは大切な食事の道具です。美しい「はし使い」をすると、料理を食べやすくなるだけでなく、ほかの人にも良い印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしの食事」です。正しいはしの持ち方ができているか確認してみてくださいね。

27　金

小　皿

フルーツミックス

麦ごはん　きのことポークのカレー

きのこについて

今日のカレーはきのこのカレーです。しめじとエリンギを入れました。きのこ類は、ビタミンDや食物せんいを多く含んでいます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて、骨を強くする働きがあります。また、食物せんいは、おなかの中をきれいに掃除してくれる働きがあります。きのこが苦手な人もいると思いますが、うま味がたっぷり含まれています。味わって食べましょう。

20　金

郷土料理

豚肉の梨しょうが焼き　みぞれ和え

ごはん　さつまいものみそ汁

みぞれあえについて

「みぞれ和え」は、すり下ろした大根おろしをほかの食材といっしょにあえた料理のことです。まだ冬ではありませんが、雪がちらつく「みぞれ」のように見えることからこの名が付きました。味付けはさとう、みりん、しょうゆに酢を入れてさっぱりとした味わいになっています。今月の「大根」で紹介があったように、おいしい伊万里の大根が旬をむかえています。味わっていただきましょう。

30　月

ひじき入り和風ナムル　ヤンニョムチキン

ごはん　かみなり汁

ひじきについて

今日のナムルには、ひじきが入っています。ひじきは　海そうの仲間ですが、海そうといえばほかにどんなものがあるか知っていますか。こんぶ、のり、ワカメ、もずくなど、たくさんの種類があります。日本は海に囲まれているので、昔から海でとれる海そうをよく食べてきました。海そうには、骨や歯を丈夫にしてくれたり、イライラをおさえたりするカルシウムがたくさん含まれています。鉄分も多く含み、貧血の予防にもなります。

24　火

たまごやき　手作りふりかけ

ごはん　肉じゃが

和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食は、ごはんを中心に、魚や野菜、みそ汁などを組み合わせた日本の食事です。旬の食べ物を大切にし、自然の恵みに感謝する気持ちがこめられています。また、栄養のバランスがよく、健康なからだづくりにも役立ちます。学校給食も、和食を中心とした献立を積極的に取り入れています。和食のよさを知り、毎日の食事を大切にしたいですね。

25　水

ハッピーにんじん

さつまいもの天ぷら　切り干し大根のサラダ

すくなめひじきごはん　★つぼん汁

新米について

先月の途中から給食のごはんは、伊万里でとれたばかりのお米「新米」を炊いています。新米は水分がたっぷり含まれているので、ごはんを炊くときには、いつもより水の量を少なめにして炊きます。新米は一粒一粒がピッカピカで、とても良い香りがします。ごはんだけでもおいしく食べられるほどです。ごはんを味わったり、ごはんとおかずを交互に食べて、口の中でいろんな味をつくったりしながら秋の味を楽しんでいただきましょう



参考文献：食育フォーラム