



給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
1 (水)	あじ	アジは背の青い魚です。体を作るもとになるたんぱく質や良質の脂肪がたくさん含まれていて、日本人の健康を支えてくれています。アジは魚の中でもとてもおいしいので「味が良い」ところからアジと言われるようになったそうです。
2 (木)	まごはやさしいこ	今、世界で注目されている日本食の食材を分かりやすくまとめた言葉に「まごはやさしいこ」があります。ま（豆・大豆・油揚げ・みそ・高野豆腐）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚・かまぼこ・ちくわ）し（きのこ）こ（米）などです。食べるときに探してみてくださいね。
3 (金)	パン	パンは小麦粉が原料です。小麦は身を包む皮が硬くて、むきにくいので皮ごとつぶし、それをふるいで実の粉と皮を分ける方法を考え出しました。粉のままでは食べにくいので、水を混ぜ練り団子のようにまとめたり、長くのばしたりして、焼いて現在のパンやめんが出来上がったわけです。
6 (月)	ごはん	ごはんは、米を炊いて食べていますが、米という字は「八十八」という字を組み合わせられて作られています。「米を作るには88種類の作業が必要だ」という意味です。昔、米作りはそれくらい手間がかかるものでした。今は、機械化が進み、作業も楽になりました。
7 (火)	塩	人は生きていくために塩を必ず必要とします。とりすぎは体のためによくありませんが、塩の代わりになるものはありません。塩は、大きく分けると地中深くから掘り出したもの、塩の田んぼで蒸発させて作ったもの、塩水を釜で炊いて作ったものなどがあります。日本で作られる塩は、ほとんどが釜で炊いて作った、せんごう塩というものです。
8 (水)	かおりを感じよう	食べ物は、その味やにおいだけでなく、食べ物を噛むときの音や食感を感じながら食べてみてください。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。レモンのかおりや大根のしゃきしゃきした感じなど食材を感じながらたべてみてください。
9 (木)	じゃがいも	今日の味噌汁の中に入っているじゃがいもは、春に植えられたものが収穫されたものです。原産地は南米のアンデス山脈、チチカカ湖周辺で、日本へは江戸時代にオランダ船によって長崎に伝えられました。じゃがたら（現在のインドネシアのジャカルタ）からやってきたイモというのがその名前の由来です。「主食にもなる野菜」として世界中で栽培されています。
10 (金)	今日は何の日	昭和6年（1931年）に中央盲人福祉会が「視力保全デー」として制定し、戦後、厚生省（現在の厚生労働省が「目の愛護デー」と名前の変更を行いました。1010を横にすると眉と目の形になることからです。きょうは、給食にブルーベリーをつけています。
14 (火)	にら	ニラは北海道から沖縄まで全国各地で栽培されています。ニラには「青ニラ」「花ニラ」「黄ニラ」があり、よく出回っている青ニラの多くが「グリーンベルト」という品種で、葉の幅が広く、色が濃いのが特徴です。黄ニラはもとは青ニラと同じ品種ですが、一度収穫した後に株にビニールをかけて光を当てないようにして栽培沙汰ものです。花ニラはニラの茎が伸びて蕾をつけたものです。
15 (水)	サラダ	サラダという言葉は、ラテン語で塩を意味する“サル”からきたといわれています。昔は、塩味だったサラダもいろいろ変わってきました。ローマ時代には、オリーブ油も使われていたし、17世紀には魚や鶏肉の入ったものが使われるようになったそうです。

日 (曜日)	テーマ	内 容
16 (木)	世界食糧デー	10月16日は「世界食糧デー」です。私たちは毎日お腹いっぱい食事を食べることができませんが、世界中では食事を十分に食べられない人がたくさんいます。給食を食べ残すことが、資源の無駄遣いになっています。世界中の人たちが、生き物たちからの命をいただくことで命をつないでいます。「もったいない」の気持ちを忘れないで給食を食べてください。
17 (金)	にんじん	給食に欠かせない野菜の1つににんじんがあります。にんじんには「カロテン」という栄養がたくさん含まれています。この「カロテン」は体の抵抗力を高め、病気にかかりにくくする働きが注目を集めています。今日にはにんじんをたっぷり使ったスープです。
20 (月)	切り干し大根	切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の大根では、腐りやすいのですが、干すと長期間保存でき、甘みも増しておいしくなります。こうして保存されたものを野菜の少ない季節に食べていたのです。昔の人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。食物繊維も多く含んでいるので、お腹の中のそうじをしてくれますよ。
21 (火)	鶏肉のハーブ焼き	今日は、鶏肉にハーブを使いました。鶏肉のかおりと、秋の野菜で作ったポトフを味わいながら食べてくださいね。
22 (水)	いもこ汁	いもこ汁は山形県の郷土料理です。山形の9月は「芋煮会終わりましたか？」の挨拶から始まり十万人が集う山形県恒例の「日本一大鍋いも煮会フェスティバル」が芋煮会の幕開けになります。いもの煮方はしょうゆ味の山形方式とみそ味庄内方式と二分され、風土生活習慣の中でそれぞれ味自慢しています。
23 (木)	筑前煮	筑前煮は博多の料理で、魚や鶏肉と野菜を炒め煮にしたものです。筑前煮はまたの名を「かめ煮」とも言います。昔、博多の入り江や沢にはスッポンが多かったので、これを捕まえて野菜と一緒に煮て食べていました。スッポンのことを川亀とかドロカメと呼んだので、この料理を「かめ煮」と言ったそうです。その後、スッポンの代わりに鶏肉を使うようになったそうです。
24 (金)	豚肉	豚肉の歴史は古く、九州で朝廷が命じて豚を飼育させた記録が残っています。飼育の歴史は古いのですが、やがて「肉食禁止令」とともに消え、江戸時代初め、台湾・沖縄から豚の飼育と料理方法が伝わり、食べるようになりました。九州・東京では牛肉より豚肉を食べるようになったのは歴史的背景があったのです。
25 (土)	かぶのスープ	かぶは、ヨーロッパでは起源前から栽培され、100年以上前に日本に伝えられ歴史の古い野菜です。1年中出荷されていますが、3月～5月と10月～11月が特に多く出荷される時期です。日本各地には約80種類もの種類の株があります。
28 (火)	ゆかりごはん	今日は、赤じそを塩漬けし乾燥させてから細かくしたものを、ごはんに入れて混ぜています。赤じそと言いますが、実際の色は赤紫色をしています。香りを感じながら食べてみてください。
29 (水)	けんちん汁	けんちん汁は、中国の普茶料理が日本化したもので、日本では普茶料理の大根やゴボウなどを汁の具に取り入れて煮込んだ汁物をけんちん汁というそうです。ゴボウや大根は土の中で育った野菜で、体を温める働きがあります。寒くなってくる時期に、しっかり食べてほしい野菜です。
30 (木)	こんにやく	こんにやくの成分は97%くらいは水分で、その他はマンナンという繊維なので体の中では消化されません。体を動かすエネルギーの素になる栄養素はありませんが、昔からこんにやくは「体の砂払い」とか「腸の砂下し」とか言われてきました。こんにやくは胃では消化されないまま腸にきて腸をきれいに掃除してくれます。
31 (金)	ブロッコリー	ブロッコリーは、地中海沿岸部の原産です。キャベツの仲間ですが、葉ではなくつぼみを食べます。ブロッコリーは一度切って収穫しても横からつぼみが出てくるので「子持ち花野菜」とも言われています。カロテンやビタミンCがとても多く、ゆでてもビタミンが失われるのが少ないので、栄養面で素晴らしい野菜です。

かぶのスープ	かぶは、ヨーロッパでは起源前から栽培され、100年以上前に日本に伝えられ歴史の古い野菜です。1年中出荷されていますが、3月～5月と10月～11月が特に多く出荷される時期です。日本各地には約80種類もの種類の株があります。