

10 月 給食豆知識

中学校

	1 日 とりささみ肉 形が笹の葉に似ていることから名前がついたそうです。たんぱく質を多く含み、ヘルシーな部位です。	2 日 旬の野菜 秋野菜がおいしい季節です。旬の野菜は、味が良く、栄養が豊富に含まれています。季節を感じながら食べてほしいと思います。	3 日 野菜とごまスープ ボーキ佐藤(株)が考案しました。野菜のうま味と酢、ごま油、ごまを使うことで、おいしく食べられます。ポイントは、塩分を減らしたところです。	4 日 給食のデザート 鉄分、ビタミン C、食物繊維、カルシウムなど足りない栄養の補給ために出しています。今日のゼリーは、鉄分とビタミン C が強化されています。
7 日 かみかみ献立 よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全に楽しく食べるためによくかんで食べましょう。	8 日 わかめ ミネラル(カルシウム、カリウム、マグネシウム、ヨウ素など)が豊富に含まれる食材です。積極的に食べましょう。	9 日 小松菜 名づけたのは八代将軍徳川吉宗と言われています。現在の東京の小松川より小松菜と命名したそうです。	10 日 目の愛護デー 目に良いビタミン A は魚介類などに含まれ、体内でビタミン A にかわるカロテンは緑黄色野菜に含まれます。アントシアニンも目に良いです。	11 日 からあげの衣 小麦粉はしっとりし、かたくり粉はカリカリします。学校給食ではかたくり粉を使い、食べる時にカリッとするように工夫しています。
14 日 スポーツの日 	15 日 十三夜 十三夜は日本で生まれた風習です。美しい月を眺めて秋の収穫に感謝をする日です。	16 日 信田(しのだ) 油あげを使った料理という意味があります。今日は、鶏肉やきのこや野菜を油あげに詰めて煮たものです。	17 日 かつお節 かつお節にはイノシン酸といううま味成分が含まれています。だしやおかか和えやふりかけにも使われます。	18 日 カリフラワー ブロッコリーの突然変異で生まれたそうです。キャベツの仲間です。
21 日 さんま 脳の働きを活発にする DHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をサラサラにする EPA(エイコサペンタエン酸)が含まれる青魚です。	22 日 ふしめん 長崎県の特産品、五島手延うどんのめんを乾燥するとき、一番端の曲がり角の部分を「ふしめん」といいます。	23 日 パリパリサラダ しゅうまいの皮を油であげ、サラダの上にかけてのものです。食感がよく食べごたえもあります。	24 日 大豆 たんぱく質が豊富で畑の肉ともいわれます。肌荒れや骨粗しょう症を防ぐイソフラボンが含まれています。	25 日 まっくろくろすけ 黒ごまときな粉を白玉だんごにまぶしたものが、トロや千と千尋の神隠しに登場するまっくろくろすけに似ているので、この名前になりました。
28 日 繰替休日 	29 日 しろはなまめ いんげんの一種で、花や実が白いことから名づけられたそうです。煮物や甘納豆(あまなっとう)によく使われます。	30 日 ジュリアン フランス語でせん切りという意味の切り方です。7月に登場したパイザンヌは色紙切りでした。	31 日 ハロウィン ハロウィンはもともと、ヨーロッパからアメリカに伝わった収穫祭のひとつです。日本でもこの風習が広まってきました。	