

10月 給食豆知識

金山小学校

 <p>秋の味覚</p>	<p>1日 とりささみ肉 <small>かたち ささ は に</small> 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。</p>	<p>2日 旬の野菜 <small>しゆん やさい あじ よ えいよう</small> 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。</p>	<p>3日 野菜とごまスープ <small>さとう こうあん</small> ボーキ佐藤(株)が考案しました。野菜のうま味と酢、ごま油、ごまを使い、塩分が少なくてもおいしく食べられます。</p>	<p>4日 給食のデザート <small>た えいよう ほきゆう</small> 足りない栄養の補給のために出しています。今日は、鉄分とビタミンCが強化されています。</p>
<p>7日 かみかみ献立 <small>の こ</small> 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。</p>	<p>8日 </p>	<p>9日 小松菜 <small>な はちだいしやうぐんとくわ</small> 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。</p>	<p>10日 目の愛護デー <small>め よ ぎよかいりい</small> 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。</p>	<p>11日 からあげの衣 <small>こむぎこ こ</small> 小麦粉はしっかりと、かたくり粉はカリッとします。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しています。</p>
<p>14日 スポーツの日 </p>	<p>15日 十三夜 <small>じゆうさんや にほん う</small> 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。</p>	<p>16日 信田(しのだ) <small>あぶら つか りやうり</small> 油あげを使った料理という意味があり、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。</p>	<p>17日 かつお節 <small>ぶし さん</small> 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。</p>	<p>18日 カリフラワー <small>とつぜんへんい う</small> 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。つぼみを食べる野菜です。</p>
<p>21日 さんま <small>のう はたら よ</small> 脳の働きを良くする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)が含まれます。</p>	<p>22日 ふしめん <small>ながさきけん ごとうてのべ</small> 長崎県の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。</p>	<p>23日 パリパリサラダ <small>かわ あぶら</small> しゅうまいの皮を油であげ、サラダの上にかけてのめます。食感がよく食べごたえもあります。</p>	<p>24日 大豆 <small>しつ ほうふ はたけ にく</small> たんぱく質が豊富で畑の肉といわれます。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。</p>	<p>25日 まっくろくろすけ <small>くろ</small> 黒ごまのだんごです。トロやせんちひろかみかくとうじよう干と干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。</p>
<p>28日 八宝菜 <small>はっほうさい はち しゆるい</small> 八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、多くのという意味があります。</p>	<p>29日 しろはなまめ <small>いっしゆ はな み</small> 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。煮物や甘納豆によく使われます。</p>	<p>30日 ジュリアン <small>ご ぎ</small> 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又は色紙切りでした。</p>	<p>31日 ハロウィン <small>つた しゆうかく</small> 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。</p>	

