

# 11月 給食豆知識

金山小学校

				<p><b>1日 海そうサラダ</b>          カレーライス<sup>たか</sup>はカロリーが高いのでヘルシーな海そうと組み合わせています。</p>
<p><b>4日 振替休日</b></p> 	<p><b>5日 繰替休日</b></p> 	<p><b>6日 いい歯の日</b>          11/8はいい歯の日です。よくかむと体に良いことがたくさんあります。歯を強くするためにもよくかんで食べましょう。</p>	<p><b>7日 えのき</b>          江戸時代の初めから栽培されています。ギャバという成分が含まれるので、リラックス効果も期待できます。</p>	<p><b>8日 あつあげ</b>          とうふを油であげたものです。歯と骨を作るカルシウムや貧血予防に必要な鉄分が豊富に含まれます。</p>
<p><b>11日 りんご</b>          青森県は国内総生産の50%を占めています。福島でも様々な品種が生産されています。</p>	<p><b>12日 ヤーコン</b>          ヤーコンは芋の仲間、食物繊維やオリゴ糖が多いのでおなかに良い食材です。金山産のヤーコンです。</p>	<p><b>13日 大豆ミート</b>          大豆が原料でたんぱく質、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分などの栄養が含まれています。</p>	<p><b>14日 なめこ</b>          国内で流通しているなめこの起源は、60年前の喜多方市山都町で採取されたなめこの菌に由来しているそうです。</p>	<p><b>15日 ヤーコン</b>          ヤーコンは芋の仲間、食物繊維やオリゴ糖が多いのでおなかに良い食材です。金山産のヤーコンです。</p>
<p><b>18日 にゅうめん</b>          そうめんを煮るという意味です。奈良県桜井市三輪はそうめんの発祥地といわれています。</p>	<p><b>19日 食育の日</b>          味の素(株)さんが考え、野菜のうま味と牛乳、みそで塩分を控えた、ふくしま健康応援メニューのスープです。</p>	<p><b>20日 お弁当の日</b></p>	<p><b>21日 トマト</b>          トマトにはうま味成分のグルタミン酸とグアニル酸が含まれています。加熱することでうま味が増えます。</p>	<p><b>22日 和食の日</b>          11/24はユネスコ無形文化遺産で制定された和食の日です。海外からも食文化や健康面で注目されています。</p>
<p><b>25日 レモン</b>          レモンにはビタミンCやクエン酸が含まれます。免疫力を高め、疲れた体を回復させる働きがあります。</p>	<p><b>26日 キムチ</b>          韓国語で「野菜の塩漬」を意味する「沈菜(チムチェ)」が「キムチ」に変化したとも言われています。</p>	<p><b>27日 豆乳</b>          大豆を煮てすりつぶした液が豆乳です。大豆のたんぱく質は水溶性のため、豆乳にもたんぱく質が多く含まれます。</p>	<p><b>28日 スタミナ納豆</b>          鳥取県の給食センターの方が考案したレシピです。ひき肉、ねぎ、にんにく、しょうがをごま油で炒めたものです。</p>	<p><b>29日 赤カボチャ</b>          金山町特産の赤カボチャを使って作ったコロッケは、給食でも人気の1品です。ホクホクして甘みがあります。</p>