

11月 給食豆知識

中学校

		<p>1日 しろはなまめ いんげん豆の一種で、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。</p>	<p>2日 スコッチエッグ 持ち運びやすく、栄養価が高くお腹にたまるものとして考え出されたイギリスの料理です。スコッチは切るという意味だそうです。</p>	<p>3日 文化の日</p> 
<p>6日 海そうサラダ 給食でカレーライスとよく一緒に登場しますが、カレー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>7日 炊いたん 京都のお惣菜を意味する、おぼんざいの代表的な煮ものです。だしで炊いたことから名づけられました。</p>	<p>8日 いい歯の日献立 かむことによって出た、だ液の働きでむし歯を予防します。消化吸収を助ける働きなどもあります。</p>	<p>9日 豆みそ 大豆を油であげて甘みそでからめたものです。ご飯のお供や貴重なたんぱく源として昔から食べられてきました。</p>	<p>10日 さつまいも さつまいもは、食物繊維やビタミンが豊富なので、おなかの調子を整えたり肌を整えてくれる働きがあります。</p>
<p>13日 トック 米から作られた韓国の餅です。トックが餅、クが汁の意味があります。今日のトックは県産の米で作られています。</p>	<p>14日 トマト トマトには旨味成分のグルタミン酸とグアニル酸が含まれています。加熱することで旨味が増えます。</p>	<p>15日 カジキ 小名浜海星高校では、福島丸という実習船に乗り、漁業の勉強をします。今日のカジキは実習でとれたものです。</p>	<p>16日 ヤーコン ヤーコンは芋の仲間で、食物繊維やオリゴ糖が多いのでおなかに良い食材です。金山町産のヤーコンです。</p>	<p>17日 ふくしまぐるっと 県産の食品約85%使って作られたつくねです。伊達鶏、川俣シャモ、会津地鶏の三大地鶏も使用されています。</p>
<p>20日 スポ食献立 今日の鶏じゃがは、疲労回復や持久力アップの効果があります。ひじきを加えてカルシウムもとれるよう工夫されています。</p>	<p>21日 食育の日献立 ふくしま健康応援メニューのコンソメジュリアンです。理研ビタミン(株)さんが考え、野菜のうま味が味わえるようになっています。</p>	<p>22日 きのこと 食物繊維が多くヘルシーな食材です。カルシウムの吸収を助け、免疫力もあげるビタミンDも含まれる食材です。</p>	<p>23日 勤労感謝の日</p> 	<p>24日 和食の日 11月24日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>27日 酢 酢にはカルシウムの吸収を助ける酢酸が多く含まれています。酸味で食欲増進、減塩などの効果もあります。</p>	<p>28日 だし 粉末のだしには塩分が含まれるので、塩分をとりすぎないように、給食ではだしパックを使ってだしをとっています。</p>	<p>29日 パスタ パスタは約500種類あり、短くカットしたものをショートパスタやマカロニと呼びます。スープに入れたマカロニの形を楽しんで食べてください。</p>	<p>30日 切干大根 大根を干したものです。カルシウムは生の大根の20倍、水分と塩分のバランスを調整してくれるカリウムも豊富な食材です。</p>	