

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<p>ほうれん草のソテー 中：チーズ 森のきのこカレー</p>	<p>ショア 干草焼き 麦ごはん 冬瓜汁</p>	<p>フルーツ和え チキンライス ほたてチャウダー</p>	<p>きびなごのナッツソース 大根サラダ 麦ごはん みそ汁</p>	<p>豚みそ 麦ごはん 五目豆</p>
<p>秋の食べ物として知られるきのこは、実は植物ではなく菌類の1種です。きょうのカレーにはまいたけ、エリンギ、ぶなしめじの3種類を入れました。他にもえのきたけ、しいたけ、なめこなどいろいろな種類があり、見た目や味が異なります。うま味成分のグアニル酸を多く含む、食物せんいも豊富なので、積極的に取り入れたい食べ物です。 奄美の山にマツタケが生えるって知っていましたか？有名な高級きのこはちょっと品種が違うみたいです。</p>	<p>きょうは豆腐やひじきなどの具を混ぜて卵焼きを作りました。ふつと卵といえにわとりの卵をさします。にわたりの種類で卵のからの色が違い、全国のお店で売られている卵の8割は「白色レグホン」というにわとりが生む白い卵です。他には茶色やピンク色、薄青いものもあります。 卵のサイズは重さで6種類に分けてありますが、黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多いそうです。黄身にも白身にも体をつくるたんぱく質が多く含まれます。</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日です。この日は昔は「新嘗祭」といって、とれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。 11月はお米にとっては特別な月なのです。お米の新年度は11月1日に始まります。国がお米の供給量などを調べる時は11月1日からの米穀年度で計算しています。 お米はどんなおかずにも合い、日本の食卓を豊かにしてきました。主食としてのお米の良さを改めて見直してみよう。きょうはケチャップ味の洋風ごはんです。</p>	<p>きょうの歯の白のかみかみメニューはきびなごのナッツソースです。油で揚げてから、ウスターソースとアーモンド入りのたれをからめました。よくかんで食べましょう。 付け合わせは大根サラダです。大根は古くから日本各地で栽培され、いろいろな品種が作られてきました。現在はきょうのサラダに使った「青首大根」が主流ですが、奄美には名瀬有良の「アツダコネ」、瀬戸内町古志の「コシダイコン」などの在来種があります。鹿児島県では桜島大根が有名ですね。</p>	<p>11月の食育の日のメニューは奄美の郷土料理、豚みそです。 みそはゆでた大豆にこうじと塩を混ぜて発酵させたものです。こうじは米や麦などの穀類にこうじ菌を植え付けたもので、米が不足していたころの奄美では、そてつの実にこうじを植えたものを混ぜてみそを作りました。それが「なりみそ」です。現在もなりみそは作られています。給食で使うつづみみそは米こうじのみそで、みそ汁のみそは麦こうじのみそです。みなさんの家で使っているみそは、何のこうじで作られているでしょうか。</p>
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
<p>みそカツ パイアなます 麦ごはん みそ汁</p>	<p><b>勤労感謝の日</b></p>		<p>りんご こぎつねごはん じゃが芋の揚げ煮</p>	<p>たくあんきんぴら アーモンド 麦ごはん キムチ鍋</p>
<p>11月24日は「和食の白」です。和食は平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。 「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受けついできた食文化です。和食の基本は、主食のごはんに、だして具材を煮て味をつけた汁と、おかずを組み合わせるものです。この基本形で食べると、バランスよく栄養素をとることができます。きょうも、県内でとれたお米のごはんと、みそ汁、お肉と、野菜の和え物を組み合わせた献立です。</p>	<p>きょうのサラダには豆を使っています。豆にはたくさんの種類があり、大豆のようにたんぱく質と脂質が多く、あんににはできないものと、小豆のように炭水化物が多く、あんこが作れるものがあります。どちらもたんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物せんいなど多くの栄養素を含みます。特に小豆や金時豆は、体のさび落としの役目をするポリフェノールも豊富です。 小さくても大きな栄養パワーのある豆を、意識して食べましょう。</p>		<p>油揚げで酢飯を包んだ料理がいなりすです。お稲荷様の使いとされるきつねは、油揚げが大好きらしいです。今日は油揚げを小さく刻んで味付けし、たきあがったごはんに入れて混ぜました。 りんごの皮はむかずに食べた方が食物せんいを多く摂取できるほか、よくかむことにつながり、口の中の健康を保つことができます。</p>	<p>キムチは、朝鮮の漬物のことで、材料は40~50種類も入っています。キムチに含まれる唐辛子の辛み成分は、カプサイシンといわれています。 発酵食品であるキムチを食べることで、腸内環境の改善や血流の改善を促し、体を温める働きがあると言われています。</p>
29 (月)	30 (火)	<p>11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう！</p> <p>給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、とてもたくさんの人たちが関わっています。 野菜を育てる人、魚をとる人、牛や豚や鶏を育てる人、食品に加工する人、品物を運ぶ流通・運搬業の人、献立を考える栄養教諭、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食ができていきます。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っているおうちの人や、先生方。みなさんの苦勞や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。そして食べ物はずべて命です。心をこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。</p>		
<p>小松菜の炒め物 親子どんぶり</p>	<p>おかか和え 麦ごはん 高野豆腐の筑前煮</p>			
<p>きょうの親子どんぶりには卵をたくさん使いました。 卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示してあります。 白玉・赤玉など、殻の色が異なりますが、鶏の種類による違いで栄養価は同じです。</p>	<p>明日から12月です。寒くなってきた、冷たい牛乳は飲みたくないなど思っている人はいませんか。牛乳にふくまれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムはしょうぶな骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。給食の牛乳は残さず飲むようにしましょう。</p>			