

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
<p>シイラのもみじ焼き 即席漬け</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>げんきなっとう 元気納豆</p> <p>麦ごはん きつこん汁</p>	<p>文化の日</p>	<p>あげだし高野豆腐</p> <p>麦ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>わふう和風ポテトサラダ</p> <p>吹き寄せごはん のっぺい汁</p>
<p>奄美では寒くなって紅葉するのは「はぜ」の木ですが、県本土ではそろそろ高い山から色とりどりに染まり始めます。紅葉する木々の中でも、もみじの紅葉は圧巻です。きょうは紅葉をイメージして、シイラにすりおろしたにんじんを混ぜたソースをかけて焼きました。</p> <p>シイラは、釣り上げるときに引く力が強いので、奄美では「マンビキ」と呼ばれますが、ハワイでも、「強い」という意味の「マヒマヒ」と呼ばれているそうです。</p>	<p>みなさん、納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。</p> <p>納豆の優れた特徴のひとつは、大豆の栄養に納豆菌の作りだす栄養が加わり、パワーアップしていること。ふたつめは、血液サラサラ効果。みつめは骨を丈夫にすることなど、他にもたくさんあります。とても体に良いので、残さず食べてください。</p>		<p>きょうは高野豆腐を油で揚げたあんをかけました。凍り豆腐、しも豆腐などとも呼ばれるこの食品は、日本の寒い地方のあちこちで偶然から作られるようになった保存食です。おいしくて長持ちするので製法が広まりました。栄養価も高いのでもっと利用したい食べ物です。</p> <p>温食の魚そうめんは、魚のすり身をそうめんのように細長くしたものです。小麦粉で作るそうめんはエネルギーのもとになる食べ物ですが、魚そうめんはかまぼこと同じ、体をつくるもとになる食べ物です。</p>	<p>きょうのごはんは、きのこや葉が入った、秋の混ぜごはんです。「吹き寄せ」は、落ちた木の実や木の葉が秋の風に吹かれ集まった様子で、秋の食材を使った料理につけます。ユネスコの文化遺産に選定された和食の特徴として、季節感を楽しむということがあります。料理に付けられる名前も、気候や風物など、美しいものがあります。調べてみたらおもしろそうですね。</p>
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
<p>かぼちゃのアーモンドサラダ</p> <p>カルフィッシュ</p> <p>けいはん 鶏飯</p>	<p>チキンカラフルパン粉焼き</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>ミニトマト スコッチエッグ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>パン 鮭とあさりのクリーム煮</p>	<p>たいがいも 大学芋</p> <p>麦ごはん (少なめ) 春雨の五目炒め</p>	<p>切りほだいこん 切干大根のベーコン炒め</p> <p>ラフランスゼリー</p> <p>麦ごはん みそおでん</p>
<p>今日、11月8日は「いい歯の日」です。ヒトの永久歯は32本ですが、一番奥の親知らずと呼ばれる第三大臼歯は生えてこない人もいます。大人になってもできるだけ失わないよう、今のうちから歯みがきをきちんとしたり、おやつを食べ方に気をつけたり、定期的に歯医者さんにみてもらったりしてください。かむことも歯の健康に大きく役立ちます。きょうの小魚もよくかんで食べましょう。</p>	<p>きょうは鶏肉で香草パン粉焼きを作りました。香草というのは料理の香りづけに使われる、緑の葉を持つ草や茎のやわらかい植物をさします。同じように香りづけに使うものでも、種や実、根などを利用するときは香辛料と呼ばれることが多いです。きょう使った香草は、バジル、パセリ、マジョラム、オレガノです。これらと粉チーズをパン粉と混ぜ、鶏肉にまぶしてオーブンで焼きました。きょうは西洋の香草ですが、日本にも薬味と呼ばれる香草があります。しそ、しょうが、さんしょう、みょうがなど、どんな香りがするか知っていますか。</p>	<p>明日、11月11日は、鮭の日です。鮭という漢字は魚へんに土をふたつ重ねます。それが十一、十一と見えることから決められました。</p> <p>鮭の身は赤い色をしています。もとは白身の魚です。えさにしているエビなどの甲殻類がもつ色素が筋肉に移ったもので、にんじんなどの赤い色と同じような働きをします。きょうは鮭の角切りをミルクで煮込みました。</p>	<p>さつま芋は今から300年以上前に唐、今の中国からさつまいもの国、鹿児島に伝わりました。当の鹿児島では、さつまいもより「からいも」と呼ぶのが一般的です。奄美では何と呼んでいるか知っていますか。龍郷や笠利では「とん」、瀬戸内や住用では「はんす」と呼ぶようです。沖縄では唐から来たので「唐いも」と呼ぶところを見ると、北大島の「とん」は「唐」を意味しているのかもしれませんが。たくさん名前を持つさつまいもですが、栽培しやすく荒地でも育つので昔から多くの命を救ってきました。きょうは大学芋にしました。</p>	<p>寒くなるとおいしくなる「おでん」は、元々室町時代に生まれた「田楽」という料理のことで、具材を串にさし、みそをつけて焼いた「みそでんがく」、具材をつゆで煮こんだ「にこみでんがく」などがあり、今は煮込んだものを「おでん」と呼んでいます。具材のうち、大根、こんにゃく、ゆでたまごは全国共通で人気のようですが、他は地域によっていろいろです。みなさんの家のおでんには何が入っていますか。</p>

11月8日は「いい歯の日」です **いい歯でよくかみ、健康に!**

**食べ物の栄養をしっかりとれる!**

**だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!**

**食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!**

**脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる!**