



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

龍郷町立学校給食センター

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
<p>さけふりかけ</p> <p>麦ごはん 大豆の磯煮</p>	<p>カルフィッシュ ヨーグルト</p> <p>鶏飯</p>	<p>もやしのとえ物</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>パイヤ炒め</p> <p>ごはん 塩豚の煮物</p>	<p>とっとチーズ</p> <p>芋入り蒸しパン 焼きそば</p>
<p>食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では、食事のあいさつや箸の使い方などがあります。</p> <p>どの国の食事も、一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。マナーを守って食べましょう。</p>	<p>きょうは給食でも大人気の鶏飯です。伝統的な鶏飯は野菜が足りないので、給食用にアレンジしてにんじんを加えています。それでも足りない野菜を使った和え物を付け合せるようにしています。おうちで食べる時も、その場に野菜がなければ次の食事で野菜をたくさん食べるように意識してください。野菜は病気を予防するとても大切な食べ物です。給食は野菜を多くとる練習だと考えて、残さず食べるようにしましょう。</p>	<p>今日は、約50kgのじゃが芋を使って肉じゃがを作りました。このじゃが芋はすべて、機械を使わないで、調理員さんたちが1つ1つ包丁を使って切っています。感謝して残さず食べましょう。</p>	<p>今日は、奄美の食材を多く使っている献立になっています。どの食材が奄美の食材がわかりますか？ 見つけながら食べてみてください！ 今日メニューは、奄美市の給食と同じメニューになっています。奄美市にお友だちがいる人は、ぜひ聞いてみてください。</p>	<p>今日は、絵本の中のメニューが登場します！今日は、『やきそばパン』から、『焼きそば』です。最初は、おばあさんが作っていますが、おばあさんがいなくなったときに、色々な人が焼きそばを作っていて、最後はとっても美味しい焼きそばが完成するお話です。龍瀬小、大勝小と、奄美図書館にある本なので、ぜひ探してみてください。</p>
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
<p>ココロック</p> <p>麦ごはん なのはちんのみそ汁</p>	<p>三色そばろ丼</p> <p>三色そばろ丼 石ころのスープ</p>	<p>フィッシュバーガー クラムチャウダー</p> <p>フィッシュバーガー クラムチャウダー</p>	<p>りんご、ほうれんそうのごま和え</p> <p>りんご、ほうれんそうのごま和え チキンカツカレー</p>	<p>ひじきと高菜の炒め物</p> <p>麦ごはん 里芋のごまみそ煮</p>
<p>『なのはちんのみそ汁』は、小学生の女の子が朝、早起きしてお味噌汁を作るお話です。朝、かつお節を削ってだしをとるところから始まります。この本は、おおがしやうとぐちしやう たつごうしやう せきとくしやうちやうがつ大勝小、戸口小、龍郷小、赤徳小中学校、龍南中と奄美図書館にあります。</p> <p>『芋ほりコロッケ』から、『コロッケ』の登場です！まさおくんが芋ほりに出かけて、たくさんのじゃが芋を掘ってコロッケを作るお話です。この本は、奄美図書館にあるので、探してみてください。</p>	<p>『石ころのスープ』に登場するスープです。石ころを探しても入っていません。お腹を空かせた村人が村の人たちと一緒にスープを作るお話です。村の人たちが匂いに誘われて、それぞれ色々な食材を持ってきてくれます。みんなで集めた食材をみんなで食べればとっても美味しいスープが出来上がるお話です。この本は、大勝小、赤徳小中学校と奄美図書館にあります。</p>	<p>給食のパンは笠利の北斗パンさんが作ってくださいます。きょうのパンズはひとつずつ手作業で切り目をいれるそうです。アジフライとキャベツを上手にはさんで食べてください。</p>	<p>『おながへった』の絵本からとった献立です。男の子がお腹が減って食べるごはんが載っています！その中に給食も出てきます。その給食が『チキンカツカレー、ほうれんそうのごま和え、りんご、牛乳』です。読んでみるととてもお腹がすく本です。この本は、大勝小、龍郷小、赤徳小中学校と奄美図書館にあります。</p>	<p>給食には栄養の基準があります。献立をたてる時に一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。特にスポーツをがんばる人には大問題です。鉄はアサリなどの二枚貝や大豆、ひじき、緑黄色野菜や、レバーなどに多く含まれます。苦手でもがんばって食べましょう。</p>
30 (月)	31 (火)	<p>スポーツと食事</p>		
<p>マコモ天ぷら</p> <p>麦ごはん 鮭のごまみそ鍋</p>	<p>かぼちゃプリン コールスローサラダ</p> <p>サフランライス パンプキンポタージュ</p>	<p>スポーツをする人に特別な食事というものはありません。ただ、栄養バランスが良く、エネルギー量を多くとる食事が基本です。その上で目的に合わせて食品を選びます。持久力は長い時間、走ったり泳いだりする力です。エネルギーを体に蓄えるため、エネルギーのもとになる炭水化物や、エネルギーづくりを助けるビタミンB群やビタミンC、貧血を予防する鉄を多く含む食品を組み合わせましょう。筋力・瞬発力は短距離をダッシュしたり、ボールを蹴る、投げるなど瞬間的に発揮する力です。筋肉をつくるたんぱく質やビタミン類、骨を強くするカルシウムを多くとるようにします。たんぱく質を多くとるほど筋肉がつくわけではありません。サプリメント等を使うのではなく、バランスのとれた食事が大切です。</p>		
<p>『カラスの天ぷら屋さん』のメニューです。絵本の中では、野菜やエビを揚げているが、給食では『マコモ』を天ぷらにしました。この本は、おおがしやう せきとくしやうちやうがつ 勝小、赤徳小中学校と、りゅうかく館の図書コーナーにあります。</p> <p>きょうのマコモは、幾里の龍宮さんが皮をていねいにむいて届けてくださいました。大変手間がかかりますが、むいてもらわないと給食センターで調理するのが間に合いません。たくさんの方が仕事をしてくださって給食は出来上がります。感謝していただきます。</p>	<p>今日は10月31日はハロウィンです。かぼちゃはハロウィンや冬至に食べるイメージがありますが、夏が旬の野菜です。日本で作られているかぼちゃの半分近くが北海道で夏から秋にかけて収穫されます。</p>			