

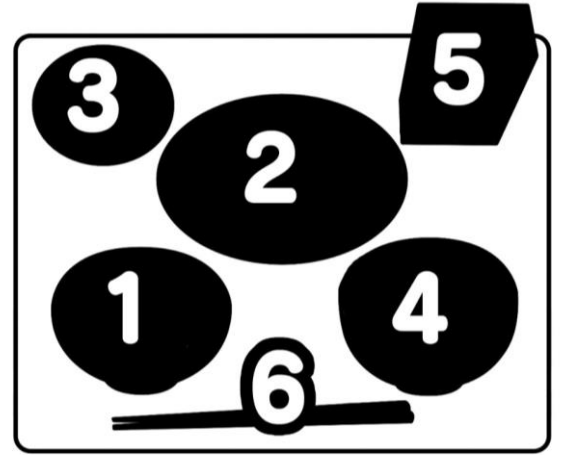


給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

龍郷町立学校給食センター

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<p>親子どんぶり</p>	<p>麦ごはん 切干大根の煮物</p>	<p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>麦ごはん 鶏肉と白菜のうま煮</p>	<p>麦ごはん 麻婆豆腐</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。ふつう卵といえはにわたりの卵をさします。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。</p> <p>卵のサイズは重さで6種類に分けてありますが、黄味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。黄身にも白身に体をつくるたんぱく質が多く含まれます。</p>	<p>きょうは8がつく歯の日です。私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。</p> <p>ひとつめは、たくさんかむとだ液が多く出て、むし菌になりにくい口の中になります。ふたつめは、食べ物が小さくなり消化吸収がよくなります。みつめは、かむことで脳への血流が増え、脳の働きも良くなります。よつめは、食べすぎを防ぎます。</p> <p>今はやわらかい食べが増え、昔よりかまなくなってきました。かたい食べ物も意識してとりいれましょう。</p>	<p>きょうの食育の日は豚肉の話です。豚は野生のイノシシを人間が飼いならして家畜にした生き物です。イノシシは「自然界の掃除屋さん」といわれるほど地球上のあらゆるものを食べるので、世界中で繁栄しました。その子孫の豚も雑食で、草や野菜、木の実はもちろん、昆虫やカエル、ヘビなどの小動物、人間の残飯など、何でも食べて大きくなってくれるのでとてもありがたい家畜です。食べ物の命に感謝していただきます。食べ物の命に感謝していただきます。</p>	<p>白菜は英語でチャイニーズキャベツ、つまり中国のキャベツといわれるように中国北部が原産地とされます。日本人の食生活になじみが深く、古くから栽培されてきた野菜のように思われますが、実は日清・日露戦争の後、種を中国から持ち帰って栽培を始めた、割と新しい野菜です。きょうは鶏肉と一緒に煮物にしました。</p>	<p>春雨はでんぷんで作られるめんです。透き通った様子を「春雨」になぞらえた美しい呼び名は日本でつけられました。発明された中国では「粉で作った糸のようなもの」という意味の名前です。日本で生産される春雨はじゃがいもでんぷんを原料としたものが多く、やわらかい食感です。原料の緑豆が日本ではほとんど栽培されておらず、タイからの輸入品です。学校給食会で製品検査をして安全確認されたものを使っています。</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
<p>さつまポテト 鶏飯</p>	<p>麦ごはん じゃが芋の煮物</p>	<p>小型パン ミートスパゲティ</p>	<p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>
<p>たけのこのことをダーナと呼びます。奄美では大きなモウソウチクはほとんど見かけません。春が旬のダーナは「コサン竹」で、アクが少なく柔らかいたけのこです。夏になると「タイサンチク」のダーナが旬を迎えます。「雨後のたけのこ」というくらい成長の早い植物ですが、いったい1日どのくらい伸びると思えますか。実はモウソウチクで成長のピーク時に1日に5〜60センチ伸びるそうですが、119センチ成長した記録があるそうです。</p>	<p>じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきましました。日本へは1598年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタライも」と呼ばれ、次第にじゃがいもという名前になったということです。</p>	<p>一年間の給食は、およそ190回、そのうち20回がパン主食の献立です。給食のパンは、笠利の北斗パンで作られています。ごはんと同じで、おかずと一緒に食べるものですから、メロンパンやクリームパンといった菓子パンは給食に出しません。きょうはめんとの組み合わせなので、小さいパンにしています。</p>	<p>龍郷町の給食は、ごはんとみそ汁の組み合わせを大切にしています。きょうはそれに魚料理と野菜料理を付け合えました。</p> <p>みそ汁に豆腐類や海藻、野菜類、芋類を入れて具たくさんにすると、主菜にもなります。昔からみそ汁には箸が立つくらい具を入れて食べると体に良いと言われてきました。好みの組み合わせを見つけて、体に良いおいしいみそ汁を作れるようになってください。</p>	<p>きょうは8がつく日、かみかみ食材はごぼうです。昔は食べ物のカスで、栄養的な効果はないと思われていた食物せんいですが、国立健康・栄養研究所の辻啓介先生が、最初にごぼうから取り出した水に溶けない食物せんいを調べ、次に海藻などの水に溶ける食物せんいも研究し、次第に健康を守る重要な働きがあることが明らかになってきました。</p>
31(月)	<p>奄美地方はもうすぐ梅雨入りですね。食中毒菌も増えやすくなるので、衛生に気をつけましょう。</p>			
<p>アセロラゼリー 麦ごはん かきたまスープ</p>				

正しく配ぜん★楽しく食事!
～配ぜんシルエットクイズ～



奄美地方はもうすぐ梅雨入りですね。食中毒菌も増えやすくなるので、衛生に気をつけましょう。

ゼリーの材料のアセロラは中南米原産の果物で、サクランボに似た赤い実がなります。ゼリーはブラジルなどで生産された果汁を使っていますが、沖縄でも少し生産されています。奄美で育てている方では、完熟しないと酸っぱくて食べられず、熟すとすぐに傷むということです。アセロラの特徴は含まれるビタミンC(シー)がとても多いということです。赤の食べ物が体をつくる材料になりますが、ビタミンCは作られた体をそれぞれ結びつけるのに必要です。果物や野菜から、不足しないようとりた栄養素です。