



# 給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

龍郷町立学校給食センター

	<p>1 (水)</p> <p>ぶどう 牛乳</p> <p>カレーピラフ チキンピーンズ</p> <p>夏休みは元気に過ごせましたか。きょうから2学期です。残暑に負けずにがんばりましょう。</p> <p>ぶどうは古くから栽培されている果物で、発酵させるとワインになります。古代エジプトの壁画にもその様子が描かれています。品種は世界中に一万種以上あるといわれ、日本では5~60種類ほど栽培されています。新しい品種も次々誕生していますが、70年以上も根強い人気をもつのが、きょう使っている「巨峰」です。大粒で強い甘味があり、国内でも多く栽培されています。旬のぶどうを味わってください。</p>	<p>2 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>焼き肉どんぶり みそ汁</p> <p>きょうは給食センター特製の焼き肉のたれで豚肉とたくさんのキャベツを炒め合わせました。ごはんにかけて食べてください。</p> <p>暑い教室で食欲も低下しがちですが、体が必要とするエネルギーはきちんととりたいたいものです。暑さに負けず、自分の体のためにどれだけがんばって食べられるかが体力の分かれ目、しっかり食べましょう。</p>	<p>3 (金)</p> <p>鶏肉の彩りソース 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん ひらピーンズスープ</p> <p>2学期が始まって三日目です。夏休みに生活のリズムが乱れた人は、だんだん整ってきましたか。</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、緑黄色野菜などに多く含まれます。きょうは肉類の中では最も鉄を多く含むレバーを使用しました。苦手でもがんばって食べましょう。</p>	
<p>6 (月)</p> <p>黒酢鶏 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん 中華風コーンスープ</p> <p>魚や、は虫類の卵はまるい形ですが、にわとりなど鳥の卵はだ円形をしていますね。どうしてでしょうか。それは卵を育てる環境に理由があるそうです。卵は外敵にねらわれやすいので、鳥は木の上やがけの上に巣を作ります。卵がころがって落ちないように、まんまるでなく、また転がっても元の場所にもどってくるように楕円形に進化したそうです。</p>	<p>7 (火)</p> <p>きびなごがかりライ 牛乳</p> <p>ごま酢和え 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん みそ汁</p> <p>明日は歯の日のかみかみメニューです。きびなごを丸ごとよくかんで食べましょう。</p> <p>みなさんの歯はむし歯がなく、しっかりとかみしめることができますか。歯の状態と運動能力には関係があるといわれます。運動の大事な場面では、歯をしっかりと食いしばれないと全力が出せません。そのため、一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。みなさんも歯を大切に、こそぞというときに大いに力を発揮してください。</p>	<p>8 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>カレーミートパン ラビオリスープ</p> <p>きょうのパンには縦に切り目が入っています。カレーミートをはさんで食べてください。パンを焼いてくださるのは笠利の北斗パンさんです。パンの切り目は機械で入れるのではなく、一つずつ包丁で切るそうです。</p> <p>北斗さんのパンは何もつけなくてもとてもおいしいですが、今日のようにおかずをはさむ食べ方だと、さらにおいしく感じますね。</p>	<p>9 (木)</p> <p>りんご果汁 ふくらかん 牛乳</p> <p>ながさき 長崎皿うどん</p> <p>きょうは長崎県の郷土料理の皿うどんと、奄美のお菓子のふくらかんを作りました。皿うどんは、明治時代に中国から長崎へ渡ってきた陳さんがちゃんぽんとともに考案した料理だそうです。</p> <p>黒砂糖と小麦粉をじゅうそうでふくらませたふくらかんは、かるかんを参考に作られたといわれます。</p> <p>「かん」ということは「蒸して固めたもの」を意味し、県内のほかの地域では「ふくれ菓子」とよばれています。</p>	<p>10 (金)</p> <p>手羽元のさっぱり煮 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん 豚じゃが</p> <p>きょうは鶏の手羽元を三杯酢で煮てさっぱりと仕上げました。</p> <p>酢は塩と並ぶ、人類最古の調味料です。大昔から人々は、収穫した穀物や果物が長く貯蔵しておくで発酵してお酒になり、さらに保存しておくでとすっぱくなることを知っていました。世界中にその土地の食べものから作られる酢があります。奄美のきび酢も、さとうきびのしぼり汁を放っておいたら、空気中の酢酸菌がついて自然にできあがったそうです。</p>
<p>13 (月)</p> <p>にらたまみそ 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん(少なめ) かき揚げうどん</p> <p>夏のスタミナ食材としてよく使われるにらには、にんにくやねぎにも含まれる「アリシン」という香り成分が入っていて、食欲増進の効果があるといわれます。</p> <p>にらの原産地は中国西部から東アジアの地域で、日本への伝来は古く、古事記や万葉集にも名前が登場します。長い間、薬として食べられていて、野菜として栽培されるようになったのは明治時代になってからです。</p> <p>ビタミンやミネラルを多く含むにらを、きょうは卵と一緒に、奄美特産のつぶみそと炒め合わせました。</p>	<p>14 (火)</p> <p>魚の香草パン粉焼き 牛乳</p> <p>カラフルソテー 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん じゃが芋のスープ煮</p> <p>きょうの魚はしいらを予定しています。しいらは世界中の暖かい海に広く分布しており、英語では体形や習性がイルカに似ていることから「ドルフィン・フィッシュ」と呼ばれ、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。マヒは、力強いという意味です。奄美では、釣るときに引く力が強いので「マンピキ」と呼んでいます。共通する部分がありますね。</p>	<p>15 (水)</p> <p>ミキ クルミとじゃこのつくた煮 牛乳</p> <p>カシキ風ごはん 豚骨と野菜の煮物</p> <p>今日はアラセツです。例年この日は新米で作ったミキとカシキをお供えします。もともと「カシキ、またはコシキ」はもち米を蒸す道具のことです。現在はうるち米が多く栽培されていますが、大昔、日本に伝わったのはぬか層に赤い色素を持つもち米で、蒸して食べていました。これが赤飯のもとだといわれています。</p>	<p>16 (木)</p> <p>さんまのおかか煮 牛乳</p> <p>なすの中華和え 牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん みそ汁</p> <p>なすの語源は、夏にとれる野菜「夏の美」から「なすび」になり、いつしか「なす」になったという説が有力です。</p> <p>「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがありますが、これには意味が二通りあり、共通するのは秋のなすの方がおいしいということです。夏のなすは強い太陽の日差しを浴び、皮が厚くなり固く育ちます。一般に9月以降に収穫されるものを秋なすと呼び、こちらは朝晩の気温が下がったり日差しが和らいだりして、皮が薄くやわらかくおいしくなるそうです。きょうは秋なすの特性を生かして和え物にしました。</p>	<p>17 (金)</p> <p>トロピカルフルーツポンチ 牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>トロピカルフルーツポンチは奄美産の果物、ドラゴンフルーツと時計草のジュースを使っています。ドラゴンフルーツには正式にはピタヤという名前ですが、サボテンの仲間です。皮が竜のうろこに見えるということでドラゴンフルーツと呼ばれています。果肉が赤いものと白いものがあり、赤いほうが甘味があるようですが、白のさっぱり味がおいしいという人もいます。きょうのドラゴンフルーツは、屋入の岩切さんが届けてくださいました。家でも奄美のおいしい果物を食べて、果物のビタミンやポリフェノールを体にとりこみましょう。</p>