



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

| 18 (月) | 19 (火) | 20 (水) | 21 (木) | 22 (金) |
|--|---|--|---|---|
| <p>砂肝とナッツのかみかみ揚げ</p> <p>牛乳 麦ごはん 五目卵スープ</p> | <p>ごぼうみそ</p> <p>牛乳 麦ごはん 豆腐のくず煮</p> | <p>りんご</p> <p>牛乳 ジャンバラヤ コーンシチュー</p> | <p>鶏のカレー揚げ</p> <p>牛乳 麦ごはん みそ汁</p> | <p>魚のカップ蒸し</p> <p>牛乳 麦ごはん 和風ポトフ</p> |
| <p>きょうの副菜はにわたりの砂肝とカシューナッツを油で揚げました。砂肝は砂ズリともいいます。鳥は歯を持たないので、えさはかまずに飲み込んでいます。そのかわり、厚い筋肉を持つじょうぶな胃を持っていて、そこでえさを細かくすりつぶしています。わたしたちには鳥のような胃はありませんが、じょうぶな歯があります。よくかんで食べ、食べ物の栄養をたくさん吸収しましょう。</p> | <p>奄美の郷土料理の一つにつぶみそ料理があります。給食では月に一度出していて、豚肉や魚介類、野菜など近くにある食べ物と、粗くくだいた大豆で作ったみそを炒め合わせて作ります。きょうはせん切りにしたごぼうとさつま揚げで作りました。給食では、塩分控えめのつぶみそを使っています。</p> | <p>秋はいろいろな果物がおいしい季節です。りんごも赤や黄色、たくさんの種類がお店に並んでいます。その中には、皮がピカピカ光っているものを見かけることがあります。このピカピカの正体は、りんごが自分を守るために出している「ろう物質」です。皮から水分が蒸発して乾燥しないように防いでいます。自然の力はすごいですね。ろう物質は熱すにつれて現れるので、ピカピカのりんごは「おいしくなったよ」のサインです。体に良い成分のポリフェノールは皮に多いので、皮ごといただきましょう。</p> | <p>きょうの鶏のから揚げは、下味にカレー粉と生クリームを使っています。カレーのふるさとといえばインドですが、インドには「カレー粉」はありません。それぞれの家庭で、たくさんのスパイスを混ぜ合わせて作るからです。辛味をつけるトウガラシやジンジャーなど、味や香りをつけるクミンやコリアンダーなど、色をつけるターメリックやパプリカなど、数十種類のスパイスをあらかじめ混ぜ合わせて製品にした「カレー粉」はイギリスで生まれました。簡単にカレー料理ができて便利です。</p> | <p>10月のミーニシに乗って、サシバが渡ってきました。甲高いきれいな声で鳴きながら、空を優雅に飛んでいますね。ミーニシとは、秋が来て最初に吹く北風のことで、サシバと同じように、ミーニシに誘われて奄美の沿岸に近づくのがシイラです。方言で「ヒュー」、「ヒューヌユ」、引きが強いので「マンビキ」とも呼ばれます。きょうはシイラにわかめをのせ、甘酢をかけて蒸しました。</p> |
| 25 (月) | 26 (火) | 27 (水) | 29 (木) | 30 (金) |
| <p>春雨の酢のもの</p> <p>牛乳 麦ごはん まいぼ-豆腐</p> | <p>マコモ天ぷら</p> <p>牛乳 はぎ秋ごはん さけのこまみそ鍋</p> | <p>バナナナッツ</p> <p>牛乳 こがた小型パン きのコスパゲティ</p> | <p>切干大根の磯マヨ和え</p> <p>牛乳 麦ごはん みそ汁</p> | <p>パンプキンババロア</p> <p>牛乳 ピピンバ 中華スープ</p> |
| <p>きょうは中華風の献立です。中国の料理は大きく分けると、北の北京料理、東の上海料理、南の広東料理、西の四川料理の四つになります。四川料理はトウガラシやサンショウなどを使い、辛いのが特徴で、麻婆豆腐もその一つです。麻婆豆腐の「麻」は「あばた」のことで、肌にくぼみのある女性がつくったのが始まりといわれます。給食の麻婆豆腐は辛味を抑えています。本場のものも食べてみたいですね。</p> | <p>天ぷらにしてあるマコモはイネ科の植物で、たんぼで育ちます。草丈は2メートルほどになりますが、食べるのは茎の根元、10センチくらいです。皮をつけたまま、直火で焼いてもおいしいですよ。試してみてください。</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料理するのが間に合いません。たくさんの人が仕事をして下さって給食は出来上がります。感謝していただきましょう。</p> | <p>今日のスパゲティの中には、しめじ、えのきたけ、マッシュルームの3種類のきのこを使っています。旨み成分や食物繊維が豊富です。きのこは秋の食べ物として知られていますが、今は、栽培方法が研究され、施設の中で1年を通して作られているため、手軽に手に入る食材です。</p> | <p>きょうはごはんのみそ汁に魚と野菜の和え物という和食の組み合わせです。小学校の家庭科で1食分の献立を考えるとき、まずごはんのみそ汁について学習します。これは私たちの食事の基本となるからです。ごはんのみそ汁にたんぱく質主体のおかずと野菜のおかずを組み合わせると栄養バランスが良い献立の完成です。</p> | <p>明日はハロウィン。パンプキンババロアをデザートにつけました。日本でもすっかり定番した感があるこの行事は、もとはケルト人のおぼんしゆがつまじと正月が混ざったようなものです。古代ケルトでは10月31日は1年の終わりの日、この日の夜は死者の霊が家族を訪ねて来たり、精霊や魔女が出てくると信じられていました。お化けたちにとりつかれないよう、仲間だと思わせるために仮装したのがお祭りの始まりと言われていました。</p> |

スポーツと食事

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、エネルギー量が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、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。

