
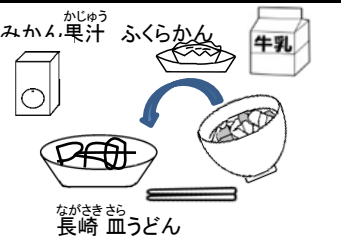
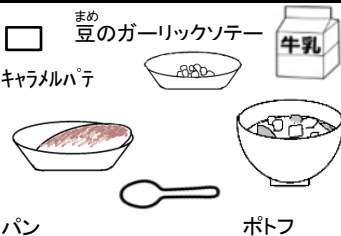
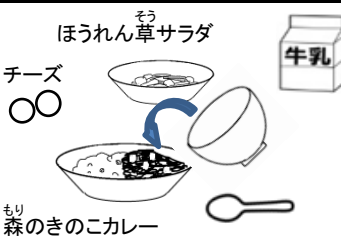
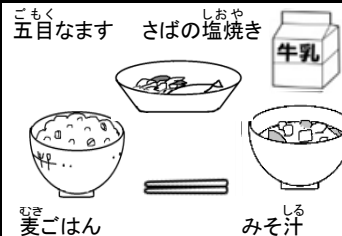
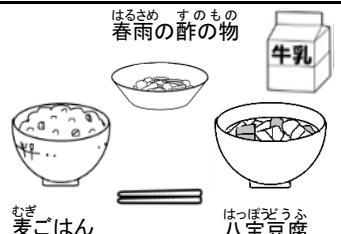
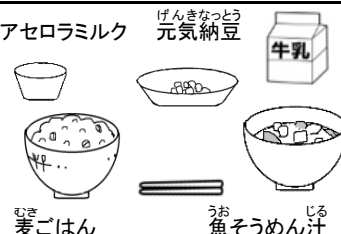
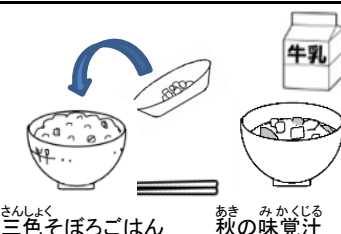

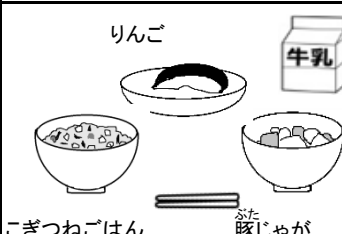


18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
<p>かみかみサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>すきやき</p>	<p>みかん果汁 ふくらかん</p>  <p>牛乳</p> <p>ながさき 長崎血うどん</p>	<p>豆のガーリックソテー</p>  <p>牛乳</p> <p>キャラメルパテ</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p>	<p>ほうれん草サラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>森のきのこカレー</p>	<p>五目なます さばの塩焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそ汁</p>
<p>すきやきは和食の1つとして海外からの観光客にも人気ですが、すきやきの歴史はそれほど古くありません。明治になって肉食が解禁されてから一般家庭に広まりました。すきやきの作り方は大きく二通りあって、西日本では鍋で牛肉を炒めて砂糖としょうゆをふりかけ、味をつけてから野菜を足していくのが一般的です。東日本では割り下といって、だし汁と砂糖、しょうゆなどを混ぜたものをまず鍋に入れ、そこに肉や野菜を入れていくという方法です。給食の作り方は西日本方式に近いです。</p>	<p>毎月19日は食育の日です。この日は奄美の地場産物や伝統料理を献立に取り入れています。きょうは郷土のお菓子、ふくらかんを作りました。ふくらかんは、300年ほど前に薩摩藩で誕生した「かるかん」を参考に作られたといわれます。「かん」という言葉には「蒸して固める」という意味がありますが、県内のほかの地域ではふくれ菓子と呼ぶことが多いです。</p>	<p>ポトフはフランスの家庭料理で、鍋にかたまりのままの肉や野菜を入れて長時間煮込んだものです。「ポト」は鍋やつぼのこと、「フー」は火のことなので、「火にかけた鍋」という意味になります。食べる時に切り分けて皿に盛るのですが、給食では、具材はかたまりのまま作れないので、いつもより少し大きめに切りました。</p> <p>これから寒くなると、鍋料理がおいしくなります。おでんをジャパニーズポトフと呼ぶことがあるそうですよ。</p>	<p>秋の食べ物として知られるきのこは、実は植物ではなく菌類の1種です。きょうのカレーにはまいたけ、エリンギ、ぶなしめじの3種類を入れました。他にもえのきたけ、しいたけ、なめこなどいろいろな種類があり、見た目や味が異なります。うま味成分のグアニル酸を多く含む、食物せんいも豊富なので、積極的に取り入れたい食べ物です。奄美の山にマツタケが生えるって知っていましたか？有名な高級きのこはちょっと品種が違うみたいです。</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日です。この日は昔は「新嘗祭」といって、とれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。</p> <p>11月はお米にとっては特別な月なのです。お米の新年度は11月1日に始まります。国がお米の供給量などを調べる時は11月1日からの米穀年度で計算しています。</p> <p>お米はどんなおかずにもあい、日本の食卓を豊かにしてきました。お米を主食にした和食の良さを改めて見直してみましよう。</p>
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
<p>春雨の酢の物</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>八宝豆腐</p>	<p>アセロラミルク 元気納豆</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p>三色そばろごはん</p>  <p>牛乳</p> <p>あき 秋の味覚汁</p>	<p>イワシのカリカリフライ</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>鶏と大根の煮物</p>	<p>りんご</p>  <p>牛乳</p> <p>こぎつねごはん</p> <p>豚じゃが</p>
<p>きょうは中華風の献立で、八宝豆腐には豆腐をたくさん使いました。豆腐は、水でふやかした大豆をすりつぶして煮てから、絞った汁ににがりを入れて固めて作ります。生のまま食べたおなかをこわしてしまう大豆が、加工することで消化の良い食べ物に変わります。大豆が中国から伝わって以来、人々の工夫でいろいろな加工品が生み出されました。豆腐の他にどんなものがあるか調べてみましょう。</p>	<p>そうめんは小麦粉で作るめん、エネルギーのもとになる食べ物ですが、魚そうめんは魚のすり身が原料の、めんのかまぼこなので、体をつくる食べ物です。きょうはすまし汁に入れました。</p> <p>副菜は元気納豆です。納豆も豆腐と同じ、大豆から作られます。納豆には、納豆菌による働きで大豆に含まれない栄養素が増えます。健康に役立つ食べ物なのでぜひ食べ慣れて好きになってほしいです。</p>	<p>きょうは、鶏そぼろ、炒り卵、グリーンピースの三色の具をごはんにかけて食べてください。</p> <p>みそ汁は旬の食べ物をたくさん使いました。きのこは菌床栽培という育て方が主流になって一年中ありますが、自然の中では秋が旬です。さつま芋も秋の食べ物です。根菜類は秋の初めに種まきをして、冬に向かって大きく育ちます。特に大根は寒さにあると甘くなるといいます。白菜もこれからどんどん出荷されます。</p> <p>季節の食べ物をたくさん食べましょう。</p>	<p>イワシは一年を通して獲れる魚です。昔から、臭いはよくないが「七度洗えばタイの味」といわれるほど、味のいい魚として知られています。イワシには体をつくるたんぱく質のほか、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)という脂質、「発育ビタミン」といわれるビタミンB2(ビーツー)、そして骨ごと食べるとカルシウムも豊富に含まれ、骨や歯を丈夫にしてくれます。</p> <p>きょうのイワシは、じゃがいもで作ったカリカリの衣を付けて油で揚げてあります。</p>	<p>油揚げで酢飯を包んだ料理がいなりずしです。お稲荷様の使いとされるきつねは油揚げが大好物らしいです。きょうは油揚げを小さく刻んで味付けし、たきあがったごはんに混ぜました。</p> <p>りんごの皮はむかずに食べた方が食物せんいを多く摂取できるほか、よくかむことにつながり、口の中の健康を保つことができます。</p>

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

和食は健康的な食事というだけでなく、季節感を上手に取り込み、年中行事と密接に関わりながら育まれてきた食文化です。

和食の4つの特徴

- 1 多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理
- 2 栄養バランスのとれた健康的な食事
- 3 自然の美しさを表現
- 4 年中行事とのかかわり

ご飯を主食に近所でとれた野菜や魚などを使って作るいつもの食事でも立派な和食です！

今月の地産地消(予定)

とうがん 芦徳シマおこし隊さん
 マコモ 幾里 龍宮さん
 もずく 芦徳 奄美農水産さん
 パパイア・パパイア漬け 島内

