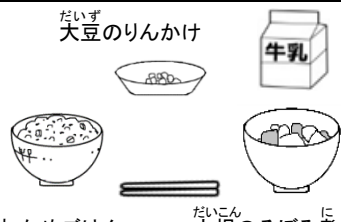
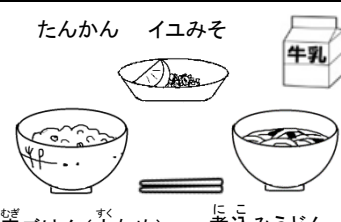




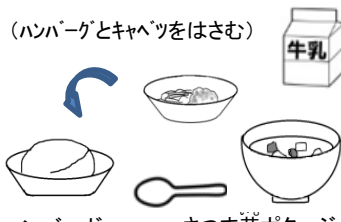
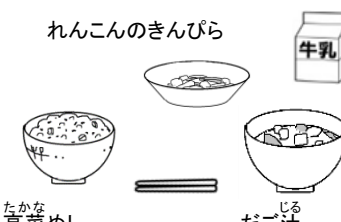



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
<p>大豆のりんかけ</p>  <p>わかめごはん 大根のそぼろ煮</p>	<p>たんかん イユみそ</p>  <p>麦ごはん(少なめ) 煮込みうどん</p>	<p>海藻サラダ</p>  <p>鶏のから揚げ みそ汁</p>	<p>牛乳</p>  <p>ビビンバ スープ春雨</p>	<p>牛乳</p>  <p>麦ごはん 厚揚げのみそ炒め</p>
<p>大豆は日本でも昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで消化吸収されやすくなったり、大豆になかった栄養素が増えたりする食品もあります。また昔は大豆には悪いものを追い払う力があると信じられていて、節分の厄除けに使われてきました。昔の人は大豆に宿るパワーを知っていたのです。私たちももっと利用しましょう。今月は様々な大豆製品を利用します。きょうは炒った大豆を、白と黒の砂糖でりんかけにしました。</p>	<p>みそは、蒸し煮してすりつぶした大豆にこうじ菌と塩を加え、発酵、熟成させたものです。みそ汁などの調味料として使われますが、奄美では粒状のみそを食材として使います。奄美に昔からあるなりみそは、ソテツのなりにこうじ菌を付けて発酵させます。このとき大豆をすりつぶさず、粗くくだいた状態で作ったのが粒みそです。今では粒みそは、なりではなく米をこうじにして作ったものが多く増えていて、給食のみそも米こうじのみそです。きょうは赤ウルメでイユみそにしました。先日はたんかんのはさみ入れ式があり、本格的に収穫が始まりました。奄美の美味しいたんかんを味わってください。</p>	<p>きょうは中3アンコール献立から、主食と主菜の6位と副菜6・7位を組み合わせました。給食のから揚げは味付けがとてもシンプル。塩こしょうと少しのしょうゆ、お酒、にんにくです。フライヤーの前に立ち、670個を揚げる係の調理員さんは大いへん大変ですが、みなさんの笑顔を思い浮かべてがんばります。お肉料理には必ず野菜もそえて食べることが大切です。サラダも残さず食べましょう。</p>	<p>きょうは韓国の混ぜごはん、ビビンバです。アンコール献立で主食の3位でした。「ビビン」が混ぜる、「バブ」がごはんの意味で、器にごはんを入れ、具をのせて混ぜながら食べます。きょうの具には、奄美特産の青パパイヤを混ぜてみました。韓国もお米が主食でおはしを使う国ですが、必ずスプーンとはしがセットになっていて、ごはんはスプーンで食べます。また、食器を持ち上げるのはマナー違反。すわるときはあぐらや立てひざが正式です。日本と違う食事マナーですね。</p>	<p>8がつく日は明日なので、きょう、かみかみメニューを作りました。小さないりを油で揚げ、にんじんと昆布と一緒にカレー味のたれに漬けてあります。よくかんで食べましょう。食べるということは、前歯でかじったりして口の中に入れた食べ物を舌であちこち動かし、奥歯ですりつぶして飲み込む一連の動作です。自然にできていると思いますが、実は赤ちゃんのときから練習しているのです。むし歯があるとよくかめませんから、早めに治療してもらいましょう。きょうは大豆製品の厚揚げをたくさん使いました。町内の高野食品で作られました。</p>
<p>10(月)</p> <p>切干大根の炒り煮</p>  <p>中・アーモンド 麦ごはん 揚げタラの雪鍋汁</p>	<p>11(火)</p> <p>けんこくきねんび 建国記念日</p>	<p>12(水)</p> <p>(ハンバーグとキャベツをはさむ)</p>  <p>ハンバーガー さつま芋ポターージュ</p>	<p>13(木)</p> <p>れんこんのきんぴら</p>  <p>高菜めし だご汁</p>	<p>14(金)</p> <p>チョコリン 春雨の酢のもの</p>  <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>
<p>きょうは魚を油で揚げてから、大根おろしと一緒に汁に入れました。料理に使うサラダ油や天ぷら油などの植物油は、油を多く含む種をしばって作ります。日本で多く使われているのは、キャノーラという品種のなたねや大豆からとった油です。大豆は体をつくる食べ物仲間ですが、エネルギーのもとも含んでいます。これらの他に、ごま、お米、ヒマワリの種、とうもろこし、オリーブ、にはばな、わた、たね、らっかせいぶ、紅花の種、綿の種、落花生などから油を作ることができます。最近では体にいい油として、エゴマやアマニの油に人気が集まっていますが、それは魚を食べるともれます。</p>	<p>きょうは魚を油で揚げてから、大根おろしと一緒に汁に入れました。料理に使うサラダ油や天ぷら油などの植物油は、油を多く含む種をしばって作ります。日本で多く使われているのは、キャノーラという品種のなたねや大豆からとった油です。大豆は体をつくる食べ物仲間ですが、エネルギーのもとも含んでいます。これらの他に、ごま、お米、ヒマワリの種、とうもろこし、オリーブ、にはばな、わた、たね、らっかせいぶ、紅花の種、綿の種、落花生などから油を作ることができます。最近では体にいい油として、エゴマやアマニの油に人気が集まっていますが、それは魚を食べるともれます。</p>	<p>きょうは中学校3年生のアンコール献立で主食の部7位のハンバーガーです。給食のパンを作ってくださいるのは笠利の「北斗パン」さんです。朝5時から作業が始まり、6時にはこねた生地をサイズ別々に切って成形します。気温が違えば、酔いも変わるので、寒い時期は1時間くらい温かいところに置いておくそうです。7時半ごろから焼き始め、焼き上がったら冷まして袋に入れます。きょうのようなパンズは1個ずつ手で丸めて焼き、出来上がったらナイフで1個ずつ切り目を入れるということです。北斗パンさんも手作業で大変なんですね。感謝していただきます。</p>	<p>きょうは、龍郷町の名誉町民、西郷菊次郎さんの足跡を追って給食を食べよう。最初は熊本県です。西郷家のルーツは熊本県の菊池にあり、父、西郷隆盛は奄美で菊池源吾と名乗っていました。熊本県の郷土料理もたくさんありますが、その中から阿蘇高菜で有名な高菜めしと、小麦粉をこねてちぎり入れるだご汁を選びました。だご汁と同じような料理にすいとんがあります。全国的にお米が足りない時代や場所で主食を補うように作られていました。菊次郎さんは西南戦争に従軍し、熊本で銃弾を足に受け、戦線を離れ療養中にだご汁を食べたのではないのでしょうか。</p>	<p>豆腐は大豆の加工品の代表格です。豆腐を材料にさらにたくさんの食品が生まれます。豆腐は豆乳の中に、固める役割をする「にがり」を入れ、成形したもので、その固め方のちがいで、豆腐は木綿豆腐です。これはにがりを入れて固まってきた豆乳を搾り入れ、重しをして水分を抜きながら固めたもので、食感がやわらかいです。木綿のさらし布を搾りに敷いていたのでこの名前がつけました。重しをせずにそのまま固めたものを絹ごし豆腐または充填豆腐といいます。絹の布でこすわけではありませんが、食感がなめらかでやわらかいののでこの名前がつけました。豆腐から揚げ豆腐やがんもどき、高野豆腐などが作られます。</p>

2月3日は
節分です。

福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

