

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
<p>2がっきがはじまるよ! あさごはんをしっかりたべてこようね。</p>	<p>ぶどう 牛乳 カレーピラフ チキンビーンズ</p>	<p>牛乳 焼き肉どんぶり みそ汁</p>	<p>レバーの彩りソース 牛乳 むぎごはん ひらピーフンスープ</p>	<p>たけのこのみそマヨ和え 牛乳 プリン 鶏飯</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、国内で最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>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、しっかりと食べましょう。</p>	<p>2学期が始まって三日目です。夏休み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が、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。</p> <p>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いました。苦手でもがんばって食べましょう。</p>	<p>きょうの和え物は、夏の真っ盛り収穫される、シマのタイサンチクのたけのこを使いました。方言では「キンチョウダーナ」や「キンショウダーナ」と呼ばれます。見た目は緑色のだいばんのコサングケ、という感じで、穂先以外の節の部分は固いので食べません。節を除いて筒状に切りゆでたものがお店で売られており、お盆の時期の煮しめの材料に重宝されてきました。</p> <p>きょうのたけのこは、名瀬崎原の湊さんに届けてもらいました。</p>	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
<p>とうもろこし 牛乳 ひじきちりめんごはん 揚げ豆腐の中煮</p>	<p>きびなごかりかりフライ 牛乳 ごま酢和え 小麦ごはん みそ汁</p>	<p>チーズ 牛乳 カレーミートパン ラビオリスープ</p>	<p>みかん果汁 ふくらかん 牛乳 ながさきさら 長崎 血うどん</p>	<p>てぼもと 牛乳 手羽元のさっぱり煮 豚じゃが</p>	
<p>日本では、とうもろこしは枝豆と同じように、完熟する前に収穫して野菜として食べますが、外国ではとうもろこしを主食にする地域があります。そこでは、お米のように完熟したものを乾燥させ、粉にしてからパンに焼いたりおかゆにしたりして食べます。スナック菓子の原料になるととうもろこしの粉も、主食として食べる品種のもので、ほとんどが外国からの輸入品です。</p> <p>きょうは北海道産のとうもろこしを蒸しました。</p>	<p>きょうは菌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。菌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、菌をしっかりかきと食い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、菌を大切にしている人が多いそうです。みなさんも菌を大切に、こころよくいうときに大いに力を発揮してください。</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>「いつもパンにジャムなどを付けて欲しい」と要望が来ることがありますが、北斗さんのパンは何もつけなくてもとてもおいしいと思います。それに、きょうのようにおかずをはさむ食べ方だと、ジャムなどはいりませんね。</p>	<p>きょうは長崎県の郷土料理の血うどんと、奄美のお菓子のふくらかんを作りました。血うどんは、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。「かん」ということばは「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>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つば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>	
14(月)	15(火)	<div style="text-align: center;"> <p>こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消</p> </div> <p>※一昨年から秋名地区でとれた新米を9月に数回使わせていただいておりますが、今年は収穫が少なく、18日にもち米だけ秋名産を使用します。</p> <p>もち米・・・秋名小学校のみなさん 黒米・・・幾里 荒田さん</p> <p>そのほかの食材 冬瓜・・・町内芦徳シマおこし隊 ドラゴンフルーツ・・・町内屋入 岩切さん クワリ・・・町内中勝 川元さん ミキ・・・町内中勝 高野食品 パイパイア・・・町内 たけのこ・・・名瀬 湊さん パイパイア漬け・・・島内 きくらげ・・・沖永良部</p>			
<p>にらたまみそ 牛乳 むぎごはん(少なめ) かき揚げうどん</p>	<p>さかな 香草パン粉焼き 牛乳 カラフルソテー 小麦ごはん じゃが芋のスープ煮</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、奄美特産のつばみそと炒め合わせました。</p>			
		<div style="text-align: center;"> <p>新米</p> </div> <p>秋名小学校のみなさんからひとこと</p> <p>秋名では4月から秋名小のみならず地域のみなさんと協力して米づくりをしています。</p> <p>私たちが一生けん命作ったもち米を、残さずおいしく食べてくれるとうれしいです。</p>			

