



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

龍郷町立学校給食センター

16(水)	17(木)	18(金)	23(水)	24(木)
<p>トロピカルフルーツポンチ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>さんまのみぞれ煮</p> <p>なすの中華和え</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>ミキ</p> <p>クルミとじゃこのつくだ煮</p> <p>カシキ風ごはん</p> <p>豚骨と野菜の煮物</p>	<p>ジョア</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>小型パン</p> <p>なすとトマトのミートスパゲティ</p>	<p>さばのさらさ揚げ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>みそ汁</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、白のさらさ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。</p> <p>家でも奄美のおいしい果物食べて、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>	<p>なすの語源は、夏にとれる野菜「夏の実」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。「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>あさつてはアラセツです。毎年秋名集落では早朝からショチョガマが、夕方には場所を海岸に移し、平瀬マンカイが行われますが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため保存会での実施になりました。</p> <p>例年この日は新米で作ったミキとカシキをお供えます。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。現在の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言われています。きょうのもち米は秋名小のみなさんが、黒米は秋名の荒田が育ててくださったものです。</p>	<p>きょうは秋分の日で、昼と夜の長さが同じでした。きょうからは少しずつ夜の長さが長くなっていきます。12月の冬至を過ぎると少しずつ夜が短くなって、3月の春分の日にもまた同じ長さになります。春分の日と秋分の日をさむ七日間を彼岸といい、祖先をまつる行事を行います。これは日本独特のもので、ほかの仏教国ではないようです。地域によって違いはありますが、彼岸には墓参りをして団子やぼたもちなどを供えます。</p>	<p>きょうは、さばにカレー粉を混ぜたしょうゆで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げました。「さらさ」とは、動物や植物の絵を刷り込んだ布のことで、インドで古い時代から作られていたそうです。料理名に「さらさ」がつくときは、インドになじみ深いカレー粉が使われているか、カラフルな布地を思わせる彩りだったりします。</p> <p>カレー粉は、カレーの色のもとになるターメリックやパプリカなど、辛味のもとになるトウガラシやこしょうなど、香りをつけるクミンやコリアンダーなど、多くの香辛料を混ぜたものです。胃腸の働きをよくし、食欲を高める働きがあるということです。</p>
25(金)	28(月)	29(火)	30(水)	<p>10月1日は十五夜です。</p>
<p>わかめの香味炒め</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>かぼちゃの煮物</p>	<p>焼きししやも</p> <p>みかん</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>とうがん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>ぎゅう牛どん</p> <p>こんさい根菜のごま汁</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>すぶた酢豚</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	
<p>わかめは1年中、乾燥品や塩漬にしたものが出回っていますが、生のものは春から初夏にかけてが旬です。長さは1~2メートル、幅は4~5センチほどに成長します。海藻には、陸の植物のように根、茎、葉の区別はないのですが、汁物に使うのは普通葉のように見える広がった部分で、きょうはそれを、しらす干し、にんにくと一緒に炒めました。</p> <p>くわかめは葉の中を通る茎のような部分で、歯ごたえがあります。根元付近にできる厚いひだのような部分は「めかぶ」と呼ばれます。</p>	<p>ハウス栽培の極早生みかんは夏前から出荷されていましたが、秋になり露地みかんの季節になりました。ぼんきつのように早く実るものから、2月にならないと熟れないたんかんなど、奄美にはいろいろな種類のみかんがあり、リレーのバトンパスのように旬の時期をつないでいきます。</p> <p>みかんには体の調子を整えるビタミンC(シ)や食物せんいが多く含まれています。ビタミンC(シ)は多く取りすぎたならば体の外へ出てしまいますので、毎日続けてとるようにしたい栄養素です。野菜やさつまいもなどにも含まれます。</p>	<p>5年に1度各都道府県持ち回りで開催される、和牛の五輪と呼ばれる品評会があります。鹿児島県の和牛は前回、総合優勝して日本一になりました。そのとき優勝記念に学校給食に和牛をいただきました。きょうの牛肉も、日本一の鹿児島県産黒毛和牛です。新型コロナウイルス感染症のため外食の機会が減り、消費が落ちた畜産業を助けるために県が買い上げ、給食で食べさせてもらえることになったのです。感謝していただきます。</p>	<p>きょうはかきたま汁の卵の話です。さかな、ちゅうるい、たまご、かたじけなく、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>	

9月21日は

敬老の日



以前は9月15日でしたが、平成15年から9月の第3月曜日になりました。これまで長い間社会につけてこられた方々を敬い長寿をお祝いする日です。例年は各集落で催しが行われますが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のために中止になっているようです。

奄美は百歳以上の長寿者が多い地域です。ご長寿の方が近くにいらっしゃれば、生活の仕方や食事で気をつけているところなど、たずねてみてはどうでしょうか。



