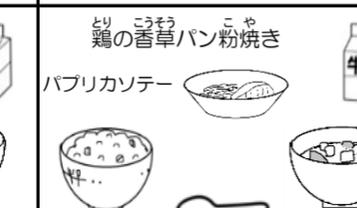
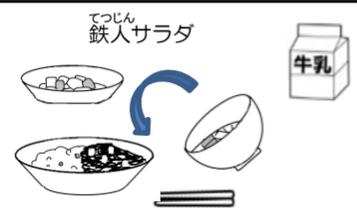




給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">敬老の日</div>	<p>おさつチップ </p>  <p>わかめごはん 冬瓜のあんかけ</p> <p>わかめは1年中、乾燥品や塩漬けにしたものが売っていますが、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、莖、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部分が広がった部分です。くきわかめは葉の中を通る莖のような部分で、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。今日は、ごはんに混ぜ込んで、わかめごはんにしました。</p>	<p>ムース おしんこあえ </p>  <p>麦ごはん(少なめ) 和風カレーうどん</p> <p>『いただきます』『ごちそうさま』をしっかりと言っていますか? 「いただきます」は、豚やえび、いかなどの命をいただいていることへの感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。しっかりと心を込めて挨拶をして食べてください。</p>	<p>あさかな 揚げ魚のオニオンソースかけ </p>  <p>麦ごはん ジャがいものスープ煮</p> <p>ジャがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきましました。日本へは1598年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタラいも」と呼ばれ、次第にジャがいもという名前になったということです。</p>	<p>とり 鶏の香草パン粉焼き </p>  <p>パブリカソテー トマトライス オニオンスープ</p> <p>明日は秋分の日で、昼と夜の長さが同じでした。きょうからは少しずつ夜の方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月の春分の日にまた同じ長さになります。春分の日と秋分の日をはさむ七日間を彼岸といひ、祖先をまつる行事を行います。これは日本独特のもので、ほかの仏教国ではしないそうです。地域によって違いはありますが、彼岸には曇参りをして団子やぼたもちなどを供えます。</p>
	<p>25 (月)</p> <p>ミキ ゴーヤチャンブル </p>  <p>カシキ風ごはん 豚骨と野菜の煮物</p> <p>今日はアラセツメニューです。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。</p>	<p>26 (火)</p> <p>てつじん 鉄人サラダ </p>  <p>おやこどん 親子丼ぶり</p> <p>きょうの親子どんぶりには卵をたくさん使いました。卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示してあります。白玉・赤玉など、穀の色が違いますが、鶏の種類による違いで栄養価は同じです。</p>	<p>27 (水)</p> <p>コブサラダ </p>  <p>小型パン なすとトマトのミーツスパゲティ</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。</p>	<p>28 (木)</p> <p>とりにく 鶏肉の彩りソース </p>  <p>麦ごはん ビーフンスープ</p> <p>給食には栄養の基準がありますが、献立をたてるとき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。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う予定でした。残念ながら台風の影響で使うことができませんでした。今日は鶏肉だけつかっています。苦手な人が多いのは分かっていますが、みなさんに食べてほしい食材の一つなので、10月にもう一回同じ献立を作ります。そのときは頑張って食べてくださいね。</p>

9月18日は



以前は9月15日でしたが、平成15年から9月の第3月曜日にになりました。これまで長い間社会につくしてこられた方々に敬意と長寿をお祝いする日です。

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。

