

運動を楽しもう!

秋は体を動かすのに絶好の季節です。
運動は生活習慣病の予防に役立ち、ストレスの解消にもなるなど、心身を健康にしてくれます。

まずは軽い運動を始めてみませんか?



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
<p>もやしのとえ物</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 肉じゃが</p>	<p>鶏肉の彩りソース</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん みそ汁</p>	<p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p>	<p>ひじきのいなか煮</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 秋の味覚汁</p>	<p>きくらげとモズクの酢の物</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 里芋のごまみそ煮</p>
<p>今日は、約23kgのじゃが芋を使って肉じゃがを作りました。このじゃが芋はすべて、機械を使わずで、調理員さんたちが1つ1つ包丁を使って切っています。感謝して残さず食べましょう。</p>	<p>給食には栄養の基準があります。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。鉄はアサリなどの二枚貝や大豆、ひじき、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用しました。苦手でもがんばって食べましょう。</p>	<p>『いただきます』『ごちそうさま』をしっかりとっていますか? 「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。しっかりと心を含めて挨拶をして食べてください。</p>	<p>みなさん、おみそ汁は好きですか? おいしいの秘密は「だし」です。かつお節やにぼしなどを使ってだしをとります。今日の給食は、「にぼし」でだしをとりました。また、今日のみそ汁は、秋を感じられるように、秋が旬の食材がたくさん入っています。見つけながら食べてください。</p>	<p>きくらげは漢字で木の耳と書きます。奄美の方言では「みんぐり」、宮崎や鹿児島などでは「みんなば」と呼んでいます。耳のような形のきのこという意味です。給食で使っているきくらげは沖永良部産です。さとうきびの搾りかすで培地を作り、きくらげの菌を植え、ハウスで無農薬で育てられました。骨の成長を助けるビタミンD(ディー)や食物せんいを多く含みます。</p>
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
<p>ブルーベリータルト</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん(少なめ) とんこぶ汁</p>	<p>パンにはさむ</p> <p>牛乳</p> <p>スティックドッグ ミネストローネ</p>	<p>きびなごの香味揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん みそ汁</p>	<p>ヨーグルトレーズン</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め</p>	<p>ふくらかん</p> <p>牛乳</p> <p>たんたんめん 担々麺</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>「なべおてれ」は壱利の佐に地方での呼び名で、干しうどんを煮干しのだしとしょうゆで味付けした料理です。名前の由来は、急な来客をもてなすために急いでうどんをゆでているとき、熱々の鍋を火から早くおろしてと声をかけたことからだそうです。昔から佐には耕地が少なく、うどんやそうめんは欠かせない食材でした。他の地域ではあまり食べないホンダワラという海藻も、佐には料理法を工夫して保存食にして食べるそうです。奄美はシマごとに少しずつ異なる食文化が伝わっています。</p>	<p>丸く育つキャベツ。奄美では「タマナ」と呼ばれています。キャベツの祖先は葉が巻かないケールですが、品種改良が繰り返され、ブロッコリー、カリフラワー、めキャベツ、キャベツなどに分られました。季節に合わせて品種改良もすすみ、色が白っぽくかたい寒玉と、やわらかく緑色が強い春玉、グリーンボールなどが生産されています。栄養価は外側の色が濃い葉の方が高いです。きょうは、ゆでたキャベツを細長いハンバーグと一緒にパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>きょうのかみかみメニューはきびなごです。よくかんで食べましょう。よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液にはどんな力があるのでしょうか。動物はけがをした時、傷をなめますね。だ液には傷を消毒する成分が含まれるので、なめると早く治ります。また、いろいろな発がん物質は、だ液に30秒つけておくだけで発がん作用が低下します。つまり、だ液はくちの中の病気を防ぐ大切なものです。よくかまない食事を続けると、だ液が出にくくなってしまいます。硬いものをよくかんで食べ、だ液を出す力を強くしましょう。</p>	<p>きょうは長崎県の郷土料理の皿うどんと、奄美のお菓子のふくらかんを作りました。皿うどんは、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。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>