

<p>2日(月) 麻婆豆腐について</p> <p>麻婆豆腐は、中国の四川省という地方の料理でピリッとした辛さが特徴の料理です。トウバンジャンやテンメンジャンという中国特有の調味料を使って作ります。給食では辛さを控えめにしていますが、本場では香辛料や辛い調味料を多く入れて辛い味に仕上げるそうです。その理由は、中国の四川省は、一年中汗をかきにくい気候で、麻婆豆腐などの辛い食べ物を食べて汗をたくさんかく作用を促して健康に過ごすためだそうです。</p>	<p>3日(火)</p> <p style="text-align: center;">文化の日</p> 	<p>4日(水) かきあげについて</p> <p>今年度はじめて、給食でかきあげを出します。今日のかきあげには、さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、三つ葉を使いました。かきあげは、塩や天つゆをつけて食べたり、うどんなどの汁物につけて食べたりするとおいしく食べることができます。一つ一つ丁寧に調理員さんが形を整えて揚げました。お味はいかがですか。</p>	<p>5日(木) グルタンについて</p> <p>グルタンは、どこの国の料理でしょうか。①日本、②イタリア、③フランス。正解は、③のフランスです。フランス語で「なべについたお焦げを取る」を指す言葉が、グルタンの語源になったようです。あるフランス人が料理を作った時に、料理を焦がしてしまいましたが、チーズの焦げた部分を食べてみたところ「おいしい」と気づき、ここからグルタンが誕生したそうです。失敗からおいしい料理が誕生したのですね。</p>	<p>6日(金) 白菜について</p> <p>白菜は、日本で栽培されている作物の中でも、最大級で大きな野菜です。種はとても小さいのに、種をまいて2か月くらいで、一玉3キログラムまで育つ、ものすごい生命力を秘めています。農家の方たちは、手作業でひとつひとつ一番外の葉っぱを寄せて、ひもで束ねるそうです。そうすることで、甘みが増しておいしくなるそうです。農家の方に感謝して食べましょう。</p>
<p>9日(月) ごぼうについて</p> <p>ごぼうは土の下にできる植物です。中国から伝わった野菜の一つで、昔は薬として使われていました。ごぼうを食べるときは水に漬けておくとアクが抜けておいしく食べることができます。また水に酢を入れると時間がたってもきれいな色を保つことができます。きんぴらや汁物にして食べることが多いですが、今日はサラダにしました。</p>	<p>10日(火) 名作お話し給食「ごんぎつね」</p> <p>小学校4年生の国語では、「ごんぎつね」を学習します。今日の給食は、新見南吉の「ごんぎつね」に、ちなんだ給食です。ごんが兵十に届けた菓は、炊き込みご飯にし、いわしは、かば焼き風に調理しました。汁物には、今の時季が旬のさつまいもや、小松菜を使い、デザートには柿をつけました。物語の世界を感じながら、旬の食べ物を味わいましょう。</p>	<p>11日(水) ブロッコリーについて</p> <p>今日の主菜は、ブロッコリーと牛肉の炒め物です。ブロッコリーは、キャベツを改良して作られた野菜です。ブロッコリーは花の部分を食べる野菜ですが、キャベツは葉の部分を食べる野菜です。ブロッコリーを茹でるときは、水と沸騰したお湯のどちらかでゆでるとよいでしょうか？答えはお湯です。茹でた後は水につけないでそのまま冷ますのがポイントです。</p>	<p>12日(木) 正しい姿勢について</p> <p>給食を食べているときに足が机の下から出ていたり、体が横を向いていたりする人はいませんか？食事の正しい姿勢は①体を正面にしていすに座る、②足を床につける③机といすの間にこぶし一つ分はいることです。勉強する姿勢と同じですね。しっかりとマナーを守って食べられると食事がより楽しく、美味しく感じます。</p>	<p>13日(金) ねぎについて</p> <p>ねぎは、冬に旬を迎えて、美味しくなる野菜です。ねぎは大きく分けると、二つに分類できます。一つは辛味や甘味がつよい根深ねぎともう一つは、香りと彩りがよい葉ねぎです。根深ねぎは、白い部分が長いのが特徴で、加熱することで甘味が出て美味しくなります。また葉ねぎは、緑の部分が多いので緑黄色野菜でカロテンやビタミンが多く含まれています。葉味などの添え物におすすめです。それぞれの良さを生かして、料理によって使い分けるといいですね。</p>
<p>16日(月) 教科との関連「6年生社会 室町時代」</p> <p>6年生の社会では、歴史を学びます。室町時代には、一日3回食事をする習慣が人々にとって当たり前になりました。また、このころ中国から伝わった豆腐やこんにゃくや納豆が人々の間で広がり、しょうゆや砂糖も使われるようになりしました。今日の給食は、それらの食材を使った献立です。いま私たちが食べているものは、日本で昔から伝えられてきたものと外国から伝わった食材や調理方法が合わさってできているのですね。</p>	<p>17日(火) さばについて</p> <p>さばがおいしい季節になりました。9月ごろから、北海道沖でプランクトンを食べて脂肪を蓄えたさばが卵を産むために南のほうに降りてきます。この時期のさばは、脂肪が身に入り、身も締まって風味が格段によくなります。今日は、塩を振って焼くだけのシンプルな塩焼きにしました。さばのおいしさを味わって食べましょう。</p>	<p>18日(水) ベークドポテトについて</p> <p>今日のベークドポテトは給食センターでじゃがいもを切って、上からマーガリンと塩こしょうをかけて焼きました。じゃがいもは、常温で保存でき様々な料理に使うことができるので、便利な食材です。こぶきいもや肉じゃが、カレーライスや、スープなど和食の料理にも洋食の料理にもよく使われる食材です。</p>	<p>19日(木) シナモンについて</p> <p>シナモンパンは、給食センターでパンを揚げてシナモンと砂糖を合わせたものをつけて作ります。シナモンは香りがよく、スパイスの王様とも呼ばれています。メキシコではチョコレートの製造に使われたり、アメリカではパンを使った料理に使われたり、世界中で様々な料理に使われています。日本では、京都のお土産で有名な八つ橋に使われることが多くあります。</p>	<p>20日(金) レバーについて</p> <p>レバーは、成長期の皆さんに摂取してもらいたい栄養素が含まれています。何でしょうか。正解は、「鉄」です。鉄は、血液の成分となる大切な栄養素です。鉄が足りないと、血液の中の「ヘモグロビン」という成分が減り、体がだるくなったり、疲れやすくなったりします。レバーの独特のにおいを消すために、塩や牛乳、酒などを使って下処理する方法があります。丁寧に下処理することで、臭みが減り、おいしく食べることができます。</p>
<p>23日(月)</p> <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p> 	<p>24日(火) 岐阜県産のアマゴについて</p> <p>今日の主菜は、あまごの唐揚げです。10月に使用した飛騨牛やニジマスと同じで、国と岐阜県から、みなさんに食べてもらいたいということでいただいた食材です。恵那山の山の水を引き込んで養殖したものです。新鮮な山の水を使い、水温を低く維持したり、魚がストレスを感じないように、いけすに入れる魚の数を管理したりして、大切に養殖されたそうです。今日は、開いて唐揚げにしてあるので、骨まで食べられます。よくかんでいただきますよ。</p>	<p>25日(水) さつまいもについて</p> <p>今日の蒸しパンは、さつまいもが入っています。さつまいもは、食べる部分が「塊根」と呼ばれる根っここの部分です。根っこが大きく成長した部分を私たちが食べていることとなります。同じ芋でも、里芋は食べる部分が「塊茎」と呼ばれる茎の部分で成長したものです。野菜やいもは、実を食べるもの、茎を食べるもの、葉を食べるものなど種類によって違います。私たちが食べている部分が、植物のどの部分に当たるか調べてみるのも面白いですね。</p>	<p>26日(木) チリコンカンについて</p> <p>今日は、ひき肉と玉ねぎを炒めてそこへトマト、チリパウダー、豆などを煮込んだ料理のチリコンカンです。みなさんは、どんな豆を知っていますか。日本では、大豆、小豆、いんげん豆などがなじみですが、世界中で食用とされる豆は70～80種類もあるそうです。豆はでんぷんである炭水化物やたんぱく質、ビタミン、無機質、食物繊維などをバランスよく含んだ栄養価の高い食品なので、私たちの健康な体づくりに役立ちます。</p>	<p>27日(金) 根菜について</p> <p>根菜は、主に冬に美味しく食べることができる土の中で育つ野菜です。根菜の良いところは、旬である冬のころにおいしく、さらに寒い冬に体を温めるという体にとって、よい働きがあるところです。手洗い、うがいに加えて、食事、運動、睡眠のリズムを整えて、風邪に負けないしょうぶな体づくりしましょう。</p>
<p>30日(月) 小魚について</p> <p>小魚は、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるので、食べやすく、効率よく栄養を摂ることができます。特に、骨の成長に欠かせないカルシウムや、血液をサラサラにするEPAやDHAも豊富に含まれているといわれていて、体が大きく成長するみなさんにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。今日は、大豆と一緒に揚げて味付けをしました。よくかんで食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">「いただきます」と「ごちそうさま」</p> <p style="text-align: center;">食事をあいさつ</p>  <p>食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。</p> <p style="text-align: right;">給食にはさまざまな人たちがかわっています!!</p> <p>わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。</p> 			