

きゅうしょくメモカレンダー



9月 Aコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月	火	水	木	金
<p>生活リズムを整えよう!</p> <p>1日を元気にスタートさせるには...</p> <p>朝日を浴びよう</p> <p>朝食を食べよう</p> <p>トイレに行こう</p> <p>行ってきまーす!</p>	<p>☆ 旬ってなに? ☆</p> <p>「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、おいしく食べられる時期のことをいいます。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。日本には四季があるので、昔から季節ごとに旬の食べ物が楽しまれてきました。</p> <p>今日のカレーには、秋が旬のさつまいもやナス、しめじが入っています。</p>	<p>☆ 丈夫な骨を作ろう ☆</p> <p>成長期といわれる10代は、骨を作る働きが盛んになります。牛乳や乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚、小松菜などの青菜には、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムが多く含まれているので、意識して食べましょう。また、適度な運動と睡眠をしっかりをとることを心掛け、丈夫な骨を作りましょう。</p>	<p>☆ どさんこ汁 ☆</p> <p>「どさんこ」は、北海道の小型の馬や北海道で生まれた人を指す言葉ですが、広い意味で北海道にあるものや作られるものを指します。北海道では、広大な農地で玉ねぎ、コーン、じゃが芋を栽培したり、新鮮な生乳を使ってバターなどの乳製品を作ることが盛んです。どさんこ汁は、北海道の特産品がたくさん入った味噌汁です。</p>	
<p>☆ 南部焼き ☆</p> <p>南部地方(今の青森県と岩手県にまたがる地域)が胡麻の名産地であることから、肉や魚介類に下味をつけ胡麻をまぶして焼いた料理を「南部焼き」といいます。胡麻には良質なたんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。</p>	<p>☆ マリネ ☆</p> <p>マリネは、元々海水に漬けるというフランス語からきた言葉だといわれています。酢や油、玉ねぎなどの香味野菜、香辛料を加えた「マリナード」や「マリネ液」と呼ばれる液体に、魚や肉などを漬け込む料理です。食材を調味液に漬けることで、保存性を高めたり、魚介類の臭みをとったり、肉を軟らかくするなどの効果があります。</p>	<p>☆ 重陽の節句 ☆</p> <p>古来より奇数は縁起の良い「陽数」という考え方があり、一桁の最大の陽数である9が重なる9月9日は「重陽の節句」といわれています。また、旧暦では菊の咲く季節で、菊の花の香りが邪気を払い、長寿を願う日でもあったことから、菊の節句とも呼ばれています。給食では、節席漬けに食用の菊の花びらが入っています。</p>	<p>☆ フルコギ ☆</p> <p>フルコギは韓国の代表的な料理のひとつです。プルは「火」、コギは「肉」のことで「焼いた肉」を意味します。牛肉を使うとプルコギ、豚肉を使うとテジブルコギ、鶏肉を使うとタッブルコギと言います。プルコギをご飯にのせて、丼にして食べましょう。</p>	
<p>☆ 地産地消 ☆</p> <p>地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することをいいます。生産者と直接話をして生産状況を確認したり、身近な場所で作られた新鮮な農産物が食べることができま</p> <p>す。</p> <p>今日のサラダには多摩市の生産者が心をこめて作ったかぼちゃを使っています。味わっていただきます。</p>				

<p style="text-align: center;">月 13</p> <p style="text-align: center;">☆ 太刀魚 ☆</p> <p>見た目が銀色で、武士の刀（太刀）に似ていることから「太刀魚」と名付けられました。夏から秋にかけて旬を迎えます。白身魚のわりに脂が多く、カロリーが高い魚です。コレステロールを下げたり、動脈硬化を予防する、オレイン酸が多く含まれています。</p> 	<p style="text-align: center;">火 14 </p> <p style="text-align: center;">☆ バターチキンカレー ☆</p> <p>バターチキンカレーは、元々インドで親しまれてきた料理です。ヨーグルトと香辛料に漬けた鶏肉を焼くタンドリーチキンを作った時、余ったソースにトマトやバターなどを加えて作ったのが始まりとされています。辛さやスパイスのイメージが強いインドカレーですが、バターや生クリームを使うため、コクがあり辛味が抑えられています。</p> 	<p style="text-align: center;">水 15</p> <p style="text-align: center;">☆ 豆腐 ☆</p> <p>「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる豆腐には、良質なたんぱく質が多く含まれています。豆腐は大豆や納豆よりも消化吸収に優れているので、食欲が落ちている時におすすめの食べ物です。</p> 	<p style="text-align: center;">木 16</p> <p style="text-align: center;">☆ なめこのぬめりのヒミツ ☆</p> <p>なめこのぬめりの正体は、食物繊維です。なめこは元々ヌルヌルしているように思われがちですが、木から生えてきた時はぬめりがなく、成長する過程でぬめりが出てきます。なめこのぬめりには、寒さや乾燥、害虫から守る役割があります。</p> 	<p style="text-align: center;">金 17</p> <p style="text-align: center;">☆ 担々麺 ☆</p> <p>中華料理のひとつです。中国で天枰棒の一方に鍋と七輪、もう一方に麺や調味料などを吊して、担いで売ったのが名前の由来とされています。本来の担々麺はスープがなく、スープの中に麺が入っている調理法は日本人向けにアレンジされたものです。</p> 
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">敬老の日</p> 	<p style="text-align: center;">21 </p> <p style="text-align: center;">☆ 十五夜 ☆</p> <p>秋の行事のひとつに「お月見」があります。農作物の収穫を祝って、月見団子や稲に見立てたすすきなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。十五夜では里芋をお供えすることも多く、「いも名月」とも呼ばれます。給食では、白玉団子や里芋を取り入れた料理を出します。</p> 	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">☆ きくらげ ☆</p> <p>海のクラゲに味が似ていることから、樹木に生えるクラゲの意味で名付けられました。人の耳に似た形をしているので「木耳」と漢字で書きます。きのこの一種で、カルシウム、食物繊維、ビタミンDが多く含まれています。</p> 	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">秋分の日</p> 	<p style="text-align: center;">24 </p> <p style="text-align: center;">☆ カナダ料理 ☆</p> <p>カナダといえば、カエデの樹木からとれるメイプルシロップが有名です。パンにはメイプルシュガーバターを塗って焼いています。また、カナダは世界最大のサーモン生産・輸出国です。シチューにサーモンが入っています。プーティンは、カナダ発祥のポテト料理です。フライドポテトにチーズソースとグレイビーソースをかけますが、給食では少しアレンジして出します。</p>
<p style="text-align: center;">27 </p> <p style="text-align: center;">☆ 食べて生産者を応援しよう ☆</p> <p>新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛や輸出の減少などの影響で、国産の農林水産物の在庫が増加し、価格の低下が問題となっています。その問題を解決するための国の緊急補助支援事業により、福井県産養殖真鯛が学校給食へ提供されることになりました。生産者が心をこめ、手間暇かけて育てた真鯛を食べ、生産者を応援しましょう！</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">☆ 食品ロス ☆</p> <p>「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことをいいます。日本では、年間約600万トンの食品ロスが発生しています。食べ物を捨てるのはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。皆さんが普段食べている、肉・魚・野菜などはその命をいただいています。感謝して残さず食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">29 </p> <p style="text-align: center;">☆ ヤンニョムチキン ☆</p> <p>ヤンニョムとは、韓国語で「薬味、調味料、ソース」という意味で使われる言葉です。ヤンニョムチキンは、砂糖、にんにく、コチュジャンなどで作る甘いソースを使い付けした、韓国風のフライドチキンです。手軽に食べられる料理として幅広い世代に親しまれているそうです。</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">☆ りんご ☆</p> <p>りんごは、栄養価が高く食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のりんごは医者を選ばない」といわれてきました。カロリーが低く、腹もちが良いのも魅力です。食物繊維は皮に多く含まれるので、皮ごと食べましょう。</p> 	