

給食もいつけ表 11月

①

土佐市立学校給食センター

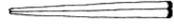
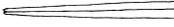
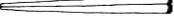
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| <h2>カッパよくきめてみましょう</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>●置いてあるはしの取り方は?</p> <p>①中央よりやや上を右手で上から持つ。</p> <p>②左手で下から支える。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●はし置きはどう使う?</p> <p>はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出してのせる。</p> <p>3cm</p> <p>③右手を下から正しい持ち方に直す。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>できた!</p> </div> | | | | |
| | | | <p>1日</p> <p>ハムサラダ さんまの塩焼き</p> <p>ごはん 高野豆腐のたまごじ</p> | <p>2日</p> <p>わかめサラダ えびと野菜のかきあげ</p> <p>ごはん ぶた汁</p> |
| | | | <p>「さんまが出るとあんまがひっこむ」ということわざがあるように、昔からさんまを食べると健康になることを実感していたことがわかります。さんま、さば、いわしなどの背の青い魚には血液をサラサラにするはたらきがあるのですんで食べたい魚です。</p> | <p>きょうのかきあげには「作業所とさ」のみなさんが作ってくれたさつまいもが入っています。作業所では給食センターで出た野菜くずを使って肥料を作り野菜を育てています。その野菜が給食センターにもどってくる、エコサイクルです。</p> |
| <p>5日</p> <p>つぼつけゆずあえ</p> <p>ごはん まあぼう豆腐</p> | <p>6日</p> <p>みかん海そうサラダ</p> <p>ごはん カレー</p> | <p>7日</p> <p>チーズ糸かんでんのサラダ</p> <p>じゃがいものコッパン ミートソース煮</p> | <p>8日</p> <p>はりはりづけとり肉の塩たれ焼き</p> <p>ごはん 大豆の五目煮</p> | <p>9日</p> <p>ナムル いかねぎ天ぷら</p> <p>ひじきごはん みそ汁</p> |
| <p>てんぴ ふゆ きむ かぜ ほ たいこん 天日や冬の寒い風で干した大根を、海水に浸し杵でついて柔らかくします。さらに、風干し、塩もみをしたあと、壺に入れて調味料で漬けたものを「つぼつけ」といい、鹿児島県の伝統的なつけものです。</p> | <p>と き し し ょ う が 土佐市では生姜がたくさんとれますね。給食でも生姜をよく使います。生姜は肉や魚の臭みをとってくれたり、体をぽかぽか温めてくれたり、いろいろな働きをしてくれます。</p> | <p>か ん て ん 寒天はそのほとんどが食物せんいできています。食物せんいはエネルギーになり、血や肉になったりする栄養素ではないのですが、栄養素にはない体へのはたらきがあり、「第6の栄養素」とも呼ばれています。</p> | <p>に ほ ん じ ん 日本人にとって大豆は万病から健康を守ってくれる魔法の食べ物でした。平安時代の医術書によると「蒸したり煮たりして食べる」とも「蒸豆をしる」とも「煮豆をしる」とも「汁ごと食べると体の毒気を除く」などと書かれているそうです。</p> | <p>ね ぎ は 昔 から、 関 東 で は 主 に 白 い 部 分 を 食 べ る 「 根 深 ね ぎ 」 が 栽 培 さ れ、 関 西 で は 緑 の 葉 の 先 端 部 まで 食 べ ら れ る や わ 柔 かい 「 葉 ね ぎ 」 が 栽 培 さ れ て い ま し た。 昨 日 の 塩 た れ 焼 き は 根 深 ね ぎ、 今 日 の メ ニ ュー に は 葉 ね ぎ を 使 っ て い ま す。</p> |
| <p>12日</p> <p>からししょうゆあえ 魚のゆずみそかけ</p> <p>ごはん けんちん汁</p> | <p>13日</p> <p>じゃこのつくだ煮 ツナあえ</p> <p>ごはん じゃがいものうま煮</p> | <p>14日</p> <p>りんごドレッシングサラダ</p> <p>ミルクパン きのこスパゲッティ</p> | <p>15日</p> <p>ビビンバの具 デザート(ナムル肉そぼろ)</p> <p>ビビンバ チンゲンサイのスープ</p> | <p>16日</p> <p>にらのざつとつけ 和風ポークタンテー</p> <p>むぎごはん ちくぜん煮</p> |
| <p>けんちん汁のさといもは作業所とさのみなさんが作ってくれたさといもです。さといもには△ムチン、ガラクタンというヌルヌル成分があります。△ムチンは消化を助けてくれ、△ガラクタンは免疫力を高めてくれます。苦手なひと多いと思いますが残さず食べて下さいね。</p> <p>※さといもには、△ムチンが含まれていませんので平成29年10月30日付で削除します。</p> | <p>こ う ち は る し ょ う かく 高知でも春に収穫されますが、じゃがいもといえば北海道ですね。北海道では春に植えたものを秋に収穫します。こうだいはたけたいりよく、ぜんくやくわり、せいさん国の約7割を生産しています。鹿児島や長崎も多く作られていて、年に2回収穫できるそうです。</p> | <p>り ん ご りんごは種類によって皮がつるつるしていたり、べたべたしているものがあります。これはりんごの水分が蒸発するのを防ぐために出てくるものです。熟すにつれて出てくるのでおいしくなった目安です。</p> | <p>ち ゅ う かい り ょ う づ か 中華料理などに使われるチンゲンサイ。最近ではハウス栽培で一年中食べられますが、畑でとれる露地物では秋が旬の野菜です。アクがなく煮崩れないので炒め物やスープに使われます。</p> | <p>に ら は せいさんしゃ しゅんも にらは生産者グループ「旬物クラブ」の森田さんが生産しているにらを使います。たまねぎやんにくと同じ香り成分が食欲を増し、消化を助けてくれるスタミナ野菜です。糸かんでんやおじゃこといっしょにあえ物にしました。</p> |



給食もいつけ表 11月

②

土佐市立学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| 19日 みかん きゅうりのしょうゆづけ  やきぶた チャーハン 肉だんご スープ  | 20日 白菜のすみそあえ 納豆  ごはん じゃがいもの カレー煮  | 21日 グリーンサラダ さけのムニエル  コッパン ミネストローネ  | 22日 土佐あえ ささみのピーナツだれ  なめし 煮こみうどん  | 23日 勤労感謝の日  |
| ぎゅうにく、ぶた肉、とり肉の中で日本人が一番食べているのは何だと思えますか？正解はぶた肉です。平成22年では日本人は1年間に約29kgのお肉を食べていました。ぶた肉は11.7kg、とり肉は11.4kg、牛肉は5.9kgとなっています。 | 「納豆どきの医者知らず」という諺があります。昔は柿の実が色づくころに大豆を仕込み、毎日食卓に出はじめると体力が付き病気に対する抵抗力ができお医者さんにかかる人が少なくなるというわけです。納豆ほどたんぱく質やビタミン、ミネラルの多い食べ物はありませんでした。 | すもものは好きですか？お酢のすっぱい成分は、骨や歯をつくるカルシウムなどに吸収しやすくしてくれます。疲れのものを分解して、疲れをより早く回復してくれます。すすんで食べたいですね。 | ささみは鶏肉の一部です。一般的に売られている鶏肉をブロイラーといいます。たまごからかえって2~3か月のとり肉専用の若いにわとりです。あぶり焼くという意味のブロイルからきていて、もともとはあぶり焼き専用の若いにわとりをブロイラーと呼んでいました。 | |
| 26日 だいこんのあまずあえ おきうるめのあげ煮  かやくごはん すまし汁  | 27日 じゃこ ピーナツあえ  ごはん ぶた肉とあつあげのみそ炒め  | 28日 キウイフルーツ コーンサラダ  コッパン ビーフシチュー  | 29日 りんご 大根サラダ  ごはん チャプチェ  | 30日 こんにゃくサラダ ハンバーグ  ごはん コンソメスープ  |
| こうちでは沖うるめと呼ぶ魚をニギスといいます。目が大きくておちよぼ口で愛嬌のある魚です。最近では生のものが売られているのを見かけます。脂のりのよい魚ですが、鮮度が落ちやすいので干物にして食べるのが多い魚です。 | ほうれんそうやにんじんなどの色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。カロテンやビタミンC、食物せんいなどがたっぷりふくまれていて病気の予防をしてくれます。カロテンは体の中でビタミンAにかわります。 | うしには一頭一頭に番号がついています。その番号を調べるとその牛がどこで生まれてどこで育ったかなどがわかります。給食で使う牛肉も給食センターに届くときに、その牛肉の番号などが入った証明書ももらっています。給食で使う牛肉は高知県産です。 | きょうの給食はエコ料理です。今日の給食は、大根の葉の部分をチャプチェに使い、根の部分をサラダに使っています。葉の部分にはカロテン、鉄分、カルシウム、カリウムが多く含まれ、根の部分は葉に近いほど甘味があり、先の方ほど辛みが強くなります。 | きょうは久しぶりのハンバーグです。給食センターで一つずつ手作りで約2300個を焼きあげます。給食センターはお忙しいですがみなさんが喜んでくれることを励みに頑張っています。 |

米にはどんな種類があるのかな？

ジャポニカ



私たちが食べているお米です。粒が短く粘りがあります。日本をはじめ温帯で栽培されています。

インディカ米



細長い形をしていてパサパサしています。熱帯・亜熱帯地域で栽培されています

ジャバニカ



ジャポニカ米とインディカ米が混ざり合ったようなお米です。主にインドネシアで栽培されています。

