



月	火	水	木	金
<p>8/30</p> <p>もずく</p> <p>もずくのめり成分「フコイダン」には、コレステロール値を下げたり、腸内環境を整えてくれたりする働きがあります。日本国内で消費されるもずくの95%は沖縄産のもずくです。</p>	<p>8/31</p> <p>Q食クイズ ~その1~</p> <p>ブロッコリーのブツブツした緑色の部分は、次のうち どれでしょう?</p> <p>① 葉っぱ ② つぼみ ③ 種 ④ 木</p>	<p>9/1</p> <p>生活リズムを取りもどそう!</p> <p>夏休みも終わり、学校生活がスタートしましたが、体調をくずしていませんか? 不規則な生活をしてきた人は体内時計が乱れ、体がだるくなりがちです。早起きをして朝日を浴び、朝ごはんをしっかりと食べてリズムを整えましょう。</p>		
<p>4</p> <p>いか</p> <p>日本は世界一いかを食べている国です。中国、韓国などの東アジアや、東南アジアの国々、イタリア、スペインなどの地中海沿岸の地域でもいかを食べる文化があります。</p>	<p>5</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ミネストローネは具だくさんのスープという意味のイタリアの家庭料理です。ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、粉チーズなどが入った栄養満点のスープです。</p>	<p>6</p> <p>手まきずし</p> <p>● 本日のすしネタ ● ・やき肉 ・ナムル</p> <p>のりの上にごはんを広げて、具をまいて食べましょう。のりの枚数は小学生は5枚で、中学生は7枚です。</p>	<p>7</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは、豚肉とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、チーズ、大豆をトマト味で煮込んだものです。チーズとケチャップの味つけで、豆が苦手な人でも食べやすくなっています。</p>	<p>8</p> <p>中華うま煮</p> <p>豚肉、えび、いか、ほたて、たくさんの野菜が入った、うま味たっぷりの中華うま煮です。冬はキャベツを白菜に替えて作ります。ごはんの上のせて中華どんにして食べてもいいですね。</p>
<p>11</p> <p>セルフ かきあげ丼</p> <p>ごはんの上に野菜かきあげをのせて、天どんのタレをかけて、かきあげ丼のようにして食べましょう。ごはんに染みだたおいしいタレのおかげで、いつもよりたくさん食べられそうですね。</p>	<p>12</p> <p>とり肉のトマトソースかけ</p> <p>鶏もも肉に下味をつけてオーブンで焼き、水煮トマト、ケチャップ、オリーブオイル、たまねぎ、にんにくを合わせて作ったトマトソースをかけた料理です。</p>	<p>13</p> <p>あじ</p> <p>あじは北海道から沖縄まで日本中の海でとれ、一年中手に入れることができる日本人になじみ深い魚です。今日はにんにくや豆板醤などで下味をつけたスタミナ焼きにしてみました。</p>	<p>14</p> <p>さといも</p> <p>さといものおいしい季節です。山でとれる山いもに対して、里でとれるのでさといもといえます。独特のめりには血圧やコレステロールを下げたりするはたらきがあります。</p>	<p>15</p> <p>日本味めぐり~静岡県~①</p> <p>海と山、両方の自然に恵まれた静岡県。黒はんぺんフライは港町の焼津市などで親しまれているお惣菜で、アジ、サバ、イワシなどの青魚のすり身を原料にした黒はんぺんをフライにしたものです。(紙面上部へつづ)</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>じゃがいも</p> <p>じゃがいもはトマトやナスと同じナス科の植物です。じゃがいもには火を通してもこわれにくいビタミンCが多くふくまれています。世界中で栽培されていて、主食にしている国もあります。</p>	<p>20</p> <p>和風たまねぎソースハンバーグ</p> <p>今日のハンバーグには、たまねぎ、酢、しょうゆ、おろしにんにく、みりんを合わせた手作りソースをかけました。有名ステーキ店などでもおなじみの、おいしい和風ソースを目指しました。</p>	<p>21</p> <p>白身魚のエスカバッチェ</p> <p>エスカバッチェとは、スペイン語で、油で揚げたから酢に漬ける料理です。今日は酢やレモン汁に、しょうゆや砂糖も加え、食べやすい味つけにしたタレを、揚げた白身魚にかけました。</p>	<p>22</p> <p>とうふ</p> <p>とうふは、たんぱく質やカルシウム、鉄分などがたくさんふくまれているので、とても栄養があるため、「畑のお肉」とよばれています。</p>
<p>25</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>給食の豚キムチ炒めは辛さをおさえて食べやすくしてあります。豚肉のビタミンB1は体の疲れをとってくれるのでスタミナ野菜のニラなどと合わせて、夏バテ解消にピッタリの料理です。</p>	<p>26</p> <p>ポタージュ</p> <p>日本では、野菜のピューレをベースにして、牛乳や生クリームで仕上げたクリーミーなスープをポタージュといいますが、フランスでは、スープ全般のことをポタージュといいます。</p>	<p>27</p> <p>栃木県産ヨーグルト</p> <p>栃木県産の牛乳から作られたヨーグルトです。毎日給食で飲んでいる牛乳ももちろん栃木県産です。酪農日本一といえば北海道ですが、栃木県はそれに次いで全国第2位の酪農県なのです。</p>	<p>28</p> <p>小魚</p> <p>かたくちいわしなどの小魚は丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べて、丈夫な骨や歯をつくりましょう。</p>	<p>29</p> <p>Q食クイズ ~その2~</p> <p>今日は十五夜です。十五夜は芋名月ともよばれていますが、この「いも」とは何のいもでしょう?</p> <p>①じゃがいも ②さつまいも ③さといも ④やまいも (答えは紙面下)</p>

8/31・クイズの答え: ② つぼみ (緑色の部分は、つぼみがたくさん集まったものです。このつぼみにはビタミンCがたくさん含まれています。)

9/29・クイズの答え：③ さといも（十五夜は、だんごや季節の野菜や果物、ススキなどを飾り、月をながめ、収穫を祝う行事です。）