

おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>ぶどう</p> <p>ぶどうは夏から秋にかけて旬を迎えます。品種の多い果物で、日本でも60種類ほど栽培されています。今日は、大粒で甘みの強い品種「巨峰」の果汁を使用したゼリーです。</p>	<p>3</p> <p>むらくも汁</p> <p>溶き流した卵が汁の中に薄く広がる様子が空にたなびく「群雲」のように見えることからついた名前です。片栗粉でとろみをつけた汁に卵を入れることできれいに仕上がります。</p>	<p>4</p> <p>梨ゼリーよせ</p> <p>梨は秋の味覚の1つで、みずみずしさやシャリシャリとした食感が特徴の果物です。今日は国産の梨果汁を使用したゼリーを、パイン缶とみかん缶と合わせてみました。</p>	<p>5</p> <p>かまぼこ</p> <p>魚のすり身に塩などの調味料を加え、蒸したり焼いたりして作られます。そのまま食べてもおいしいですが、今日のように煮ものに入れてもいいしく食べることができます。</p>	<p>6</p> <p>いちごクレープ</p> <p>今日のクレープには、福岡県産の「あまおう」の果汁を使っています。あまおうは、「あまい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字から名づけられた福岡県のブランドいちごです。</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10</p> <p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は目の愛護デーなので、今日はブルーベリーのゼリーです。ブルーベリーには目に良いといわれるアントシアニンが豊富に含まれています。目を大切にしましょう。</p>	<p>11</p> <p>ハンバーグきのこソースかけ</p> <p>今日のソースにはまいたけ、しめじ、マッシュルームと3種類のきのこを使っています。1年中食べることのできるきのこですが、旬は秋といわれています。秋を感じてみましょう。</p>	<p>12</p> <p>ほうれん草のナムル</p> <p>ナムルは韓国で定番の家庭料理で、野菜や山菜などを茹でて味付けした料理のことです。今日は、ほうれん草ともやし、ハムを塩、しょうゆ、ごま油で味付けしました。</p>	<p>13</p> <p>大豆</p> <p>給食のポークビーンズには大豆を使っています。大豆は、体をつくるものになるたんぱく質が豊富な食品です。その量は肉に匹敵するほどなので、別名「畑の肉」とも呼ばれます。</p>
<p>16</p> <p>オレンジ</p> <p>オレンジは、みかんやレモンをはじめとする柑橘類の中では、世界で1番生産量が多いといわれています。強い甘みと、さわやかな香りが特徴で、日本でも人気の高い果物です。</p>	<p>17</p> <p>いわし</p> <p>いわしには、強い骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。小さな魚ですが、みなさんの体を元気にしてくれる栄養が詰まっています。</p>	<p>18</p> <p>ココア</p> <p>給食でも人気のココアパン。ココアの原料はチョコレートと同じカカオ豆です。ココアは栄養価の高い食品とされており、病気の予防やお腹の調子を整える効果があります。</p>	<p>19</p> <p>両毛ヨーグルト</p> <p>今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳から作られています。県産乳製品の魅力を知ってほしいと、栃木県牛乳普及協会が学校給食の食材として無償で提供してくれました。</p>	<p>20</p> <p>野菜コロック</p> <p>コロックは日本発祥の料理だといわれています。かぼちゃ味やカレー味など色々ありますが、今日はにんじん、たまねぎ、いんげん、とうもろこしを使った野菜コロックです。</p>
<p>23</p> <p>日本味めぐり～愛知県～①</p> <p>愛知県では、とり肉のことを「かしわ」、すき焼きのことを「ひきずり」と呼びます。かしわのひきずりは、愛知県の郷土料理で、もともとは来客をもてなす(紙面下部②へ続く)</p>	<p>24</p> <p>塩麴</p> <p>麴と塩を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料です。麴に含まれる酵素が、食材をやわらかくし、うまみを引き立ててくれるため、塩麴を使うと料理がおいしくなります。</p>	<p>25</p> <p>パンネ</p> <p>パンネはイタリア語でパンを意味する言葉です。両端を斜めに切った形がパン先に似ていることからこの名がつけました。穴や溝があるため、ソースと絡みやすくなっています。</p>	<p>26</p> <p>蒸す</p> <p>「蒸す」とは、水蒸気の熱を使って食材を加熱する調理法です。蒸し料理は、食材がしっとりやわらかく仕上がるとともに、栄養素やうまみが逃げにくい特徴があります。</p>	<p>27</p> <p>秋味シチュー</p> <p>今日のシチューには、さつまいもやくり、しめじといった秋が旬の食材がたくさん入っています。毎年、この時期になると給食に登場する秋の定番メニューです。</p>
<p>30</p> <p>切干し大根</p> <p>細く切った大根を乾燥させて作ります。乾燥させることで、長い間保存できるようになります。また、太陽を浴びることで栄養価やうま味が増すともいわれています。</p>	<p>31</p> <p>栄養バランスのよい食事</p> <p>食べ物によって含まれる栄養素の種類や量には違いがあります。元気に過ごすためには、色々な食材を組み合わせて、栄養バランスの整った食事を心がけることが大切です。</p>	<p>(23日の続き) 日本味めぐり～愛知県～②</p> <p>ための料理でしたが、現在では大みそかに食べることが多いそうです。愛知県には、みそを使用した料理が多くあります。みそカツは、八丁みそという豆みそを使用したタレをとんかつにかけたものです。給食では、八丁みその代わりに赤みそでタレを作りました。れんこん栽培は愛西市のお寺の住職が、お寺の前の田んぼにれんこんを植え付けたのが始まりといわれています。今日はれんこんをサラダにしてみました。10月中旬から11月にかけてとれるみかんを早生みかんと呼びます。愛知県では早生みかんの生産量が全国2位なので、デザートはみかんゼリーです。</p>		