



月	火	水	木	金
<p>(★26日の続き)</p> <p>日本味めぐり～山口県～②</p> <p>チキンチキンごぼうは、山口県の栄養教諭が考えた料理で学校給食から家庭やお店にも広まったソウルフードです。本来は、鶏肉とごぼうを油で揚げて甘辛いタレで和えるのですが、今回は炒め物にアレンジしました。また、山口県の郷土料理には「けんちょう」という豆腐と大根、にんじんを使った煮物があります。汁物にもすることもあり、今日はけんちょう汁にしました。</p>				<p>1 風邪に気をつけよう</p> <p>季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。1日3食バランス良く食べましょう。また、適度な運動をし、十分な睡眠をとり、風邪を引きにくい体を作りましょう。</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5 おでん</p> <p>おでんのルーツは、豆腐にみそをぬり、焼いた田楽と言われています。現在では、味付けや具材、薬味など地域によって異なります。</p>	<p>6 みかん</p> <p>みかんは捨てるところのない果物です。みかんの皮は漢方薬や七味などの薬味に使われます。果肉の周りの薄皮には、食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>7 いい歯の日</p> <p>11月8日はいい歯の日です。1日早いですが、いかやれんこんなど、よくかむ献立にしました。よくかむことで、食べ過ぎを防ぎ、消化を助けるなどの効果があります。</p>	<p>8 ツナとひじきのサラダ</p> <p>煮物のイメージが強いひじきを、わかめやツナ、キャベツ、にんじんなどとあえたサラダです。ひじきには鉄が多く含まれ、貧血予防に効果的です。</p>
<p>11 なめこ</p> <p>なめこは1年中スーパーなどで買うことができますが、天然のなめこは10月～11月が旬です。ぬめりがあるのが特徴で、食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>12 旬の野菜を知ろう</p> <p>冬にかけておいしくなる野菜には、白菜・ほうれん草・大根・かぶ・小松菜・みずななどがあります。旬の野菜は栄養価も高いので積極的に食べましょう。</p>	<p>13 野菜かき揚げ</p> <p>かき揚げは、かき混ぜて揚げるといいうかき揚げの作り方からついた名前です。今日はたまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎくの野菜かき揚げです。</p>	<p>14 納豆(佐野市産)</p> <p>今日の納豆は、佐野市で収穫された大豆を使用しています。蒸した大豆に納豆菌を混ぜて発酵させた納豆には、ビタミン類やカルシウム、食物繊維などの栄養が豊富です。</p>	<p>15 シーザーサラダ</p> <p>「シーザーサラダ」はメキシコ発祥のサラダで、卵やチーズで作ったドレッシングを使っています。本来はレタスを使いますが、給食ではキャベツを使っています。</p>
<p>18 豚キムチ炒め</p> <p>キムチは韓国生まれの発酵食品です。キムチに多く含まれる乳酸菌は、腸内を酸性化させ、悪玉菌の繁殖を抑え腸内環境を整える働きがあります。</p>	<p>19 さわら</p> <p>さわらは体長1メートルにもなる大型魚です。赤身魚で良質のたんぱく質や脂質のほか、EPA、DHAなどを含んでいます。淡泊でクセがないので様々な調理方法があります。</p>	<p>20 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとはイタリア語で具だくさんという意味です。トマトやその他、たくさんの具が入ったイタリアの家庭料理です。</p>	<p>21 豆乳パンナコッタ</p> <p>パンナコッタは生クリームを温め、ゼラチンを溶かし、型で冷やし固めたイタリア発祥のお菓子です。今日は豆乳で作ったパンナコッタです。</p>	<p>22 確認してみよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の前後に挨拶をする。 姿勢を正して食べる。 食器を持ち上げて食べる。 <p>マナーを守って、楽しく食事をしましょう。</p>
<p>25 豚肉と厚揚げの香味炒め</p> <p>油にしょうがとにんにくの香りを入れ、豚肉を炒めてオイスターソースなどの調味料で味をつけ、厚揚げを入れて軽く炒めた料理です。ごはんが進む一品です。</p>	<p>26 日本味めぐり～山口県～①</p> <p>山口県に面する日本海の海の中は複雑な地形をしていて、魚のエサが豊富です。そこで育った「瀬戸あじ」が有名で、それにちなんであじフライにしました。(紙面上部②に続く)</p>	<p>27 フルーツクリームサンド</p> <p>今日のコッペパンは切れ目が入っているので、フルーツクリームをはさんで「フルーツクリームサンド」にして食べてみましょう。クリームの甘さとパンがよく合います。</p>	<p>28 もち麦ごはん</p> <p>今日は栃木県で収穫された「もち麦」を使用した麦ごはんです。現代人に不足している食物繊維を多く含み、便秘解消などの効果があります。</p>	<p>29 ラ・フランスゼリー</p> <p>「ラ・フランス」は名前にもある通り、フランス原産の西洋梨の一種です。果肉が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。現在は日本だけで栽培されている品種です。</p>