



月	火	水	木	金
10月10日 日本味めぐり ～広島県～② それにちなみ、今日はモロフライにしました。もやしの広島菜あえは、日本三大漬菜のひとつ、広島菜漬をもやしと一緒にごま油であえたものです。 (紙面下部③に続く)	1 いそべあげ ちくわのいそべあげの「いそべ」とは漢字で磯辺と書き、のりを使った料理につけられる名前です。天ぷらの衣に青のりを混ぜると風味が増して、おいしくなります。	2 マヨネーズ マヨネーズは何から作られているか知っていますか。主な材料は、卵、酢、油です。卵は黄身だけを使ったものと、黄身と白身(全卵)を使ったものがあります。	3 きれいに洗っても手を洗おう 私たちの手はいろいろなものに触れるので、目に見える汚れやほこりの他に、細菌やウイルスなどがついていきます。汚れていないように見えても、よく手を洗いましょう。	4 くきわかめ くきわかめは、わかめの中心の茎の部分で、しっかりとした歯ごたえが特徴です。カルシウムが普通のわかめの2倍以上含まれています。今日は、春雨と一緒にスープにしました。
7 とうふ とうふは畑の肉とよばれる大豆から作られています。とうふには体をつくる「たんぱく質」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。	8 和風きのこスパゲティ 秋の味覚きのこ。今日はまいたけ、しめじが入った和風のスパゲティにしました。きのこには、うま味の成分が含まれているため、おいしい味になります。	9 つくね つくねは、鶏肉などのすり身を団子状や棒状にして調理したものです。手でこねて形作するという意味の言葉「捏ねる」が語源とされています。今日はてりやき味のつくねです。	10 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目に良いとされるアントシアニンが他の食べ物よりも多く含まれています。今日は、ブルーベリージャムをつけてみました。	11 日本味めぐり ～広島県～① 広島県は海の幸と山の幸に恵まれた地域です。サメ肉のことを栃木県ではモロと呼びますが、広島県ではワニと呼び、ワニの刺身という郷土料理があります。 (紙面上部②に続く)
14 スポーツの日	15 食品ロスを減らそう まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいまします。食品ロスを減らすために、給食時間にできることは、みなさんができるだけ残さずに食べることです。	16 おまちかねのブロッコリーサラダ 暑い時期は、クリーミー系のドレッシングを控えていましたが、10月から、みなさんおまちかねのブロッコリーサラダが登場します。圧倒的に一番人気のサラダです。	17 大学いも さつまいもを油で揚げた、甘いたれをからめて作ります。大正時代に、東大の学生の間で人気が出たので、大学いもとよばれるようになったといわれています。	18 Q食クイズ とれたてのわかめは 何色でしょう。 ① あざやかな緑色 ② 透明 ③ 黒っぽい茶色 (こたえは紙面下)
21 ねぎ 東日本では、ねぎと言えば白ネギが一般的で、西日本では緑の葉の部分を食べる青ねぎが一般的です。ねぎは体を温める作用があり、寒い冬にぴったりの野菜です。	22 マカロニの穴 細長いマカロニには、なぜ穴があるのでしょうか。理由は乾燥させているので、理由は乾燥させやすくするため、料理をする時に早く熱が通るようにするためなどと言われています。	23 さば 煮ても焼いてもおいしいさばには脳のはたらきを良くしてくれるDHA(ドコサヘン酸)や、血液の流れを良くしてくれるEPA(エイコサヘン酸)という脂が多く含まれています。	24 秋味シチュー 今日のシチューは、さつまいもや栗、しめじなど、季節の食材がたくさん入った秋味シチューです。収穫の秋、味覚の秋といわれるほど、秋はおいしい食材が豊富な季節です。	25 ビタミンU キャベツから発見されたビタミンUは、別名キャベジンともいわれています。傷ついた胃の粘膜を修復してくれたりするため、胃腸薬にも配合されています。
28 さんま【秋刀魚】 秋といえば、さんま!! 細長くてキラキラかがやく姿が、刀のように見えることから、漢字では秋の刀の魚と書きます。今日は、甘じょっぱい味つけの、かば焼きにしました。	29 ミネストローネ ミネストローネとは、イタリア語で具たくさんという意味のスープです。イタリアでは具の野菜も季節、地方、家庭によって様々で、日本のみそ汁のような存在の家庭料理です。	30 なっとう 納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させて作ります。その過程で作られるナットウキナーゼという酵素には血液をサラサラにしてくれる働きがあります。	31 かぼちゃ 今日はハロウィン。かぼちゃおぼけのジャック・オ・ランタンにちなみパンキンポターージュにしてみました。かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富な野菜です。	10月10日 日本味めぐり ～広島県～③ 大平は、汁気の多い煮物を大きく平たい器に盛りつけたことから名づけられました。広島県はレモンの生産量が日本一なので、デザートはレモンゼリーにしました。