



月	火	水	木	金
<p>日本味めぐり～広島県～②</p> <p>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)</p>	<p>1 荳わかめ</p> <p>給食のスープなどに入っているわかめは葉の部分を使うことが多いですが、今日は荳の部分を使ったスープです。シャキシャキした食感で、カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>2 きつねうどん</p> <p>うどんの上に油揚げをのせたきつねうどんは、一説によるときつねの好物は油揚げであると言われていことからきつねうどんと名づけられました。 </p>	<p>3 さけ</p> <p>「さけ」は赤身ではなく白身の魚です。赤っぽいのになぜと思うかもしれませんが、赤いエビやカニなどをエサとして食べるのでエビ・カニの色素で身が赤くなります。</p>	<p>4 ワッフル</p> <p>ワッフルは焼き菓子の一種で、語源はオランダ語で蜂の巣を意味する「wafel(ワフェル)」に由来します。今日はワッフルに塩バニラクリームがはさんであります。</p>
<p>7 オレンジ</p> <p>オレンジにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには日焼けを防ぐ作用やストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。</p>	<p>8 日本味めぐり～広島県～①</p> <p>広島県は豊かな自然で海の幸、山の幸に恵まれています。サメ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)</p>	<p>9 インド煮</p> <p>約40年前に鹿沼市の学校給食の栄養士さんが考えた料理です。肉じゃがにカレー粉とケチャップをプラスした、和風と洋風がミックスされたような煮物です。</p>	<p>10 目の愛護デー</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守る栄養素といえばビタミンA。にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜や卵黄などに多く含まれています。</p>	<p>11 スパゲティカルボナーラ</p> <p>カルボナーラはイタリア語で「炭焼き職人風」という意味があります。パスタの上のコショウがイタリア語で「灰」という意味の「カルボネ」に似ていることが由来しています。</p>
<p>14 スポーツの日</p>	<p>15 もずく</p> <p>もずくには食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、便秘改善・腸内環境を整える働きがあります。また、骨の成長に必要なカルシウムなども多く含まれています。</p>	<p>16 アセロラ</p> <p>アセロラの果実はさくらんぼの形に似ていて、熟すると濃い紅色になります。りんごに似た香りが特徴の果物で、ビタミンCがレモンの約34倍含まれています。</p>	<p>17 配膳図</p> <p>日本の食事では昔から配膳の際、食器を置く位置が決まっています。給食を配る時には配膳図を参考にし、正しい食器の位置でマナーを守って食べましょう。</p>	<p>18 秋味シチュー</p> <p>今日のシチューは、さつまいもやくり、しめじなど季節の食材をたくさん使った秋味シチューです。秋の美味しい素材を味わいましょう。 </p>
<p>21 とり肉</p> <p>とり肉は脂肪分が少なくヘルシーで皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAが多く含まれています。 </p>	<p>22 チョレギサラダ</p> <p>チョレギサラダはごま油ベースの塩味ドレッシングを使ったサラダです。日本オリジナルのサラダで、のりの風味が良く、給食でも人気のあるメニューのひとつです。</p>	<p>23 マスカットゼリーよせ</p> <p>マスカットは、きれいなエメラルドグリーンのぶどうで、緑の宝石とも呼ばれています。シャインマスカット、ナイアガラ、雄宝、翠峰など多くの品種があります。</p>	<p>24 さといも</p> <p>煮ころがしやけんちん汁など、日本の家庭料理には欠かせないさといもですが、原産は熱帯アジア地域で、紀元前1世紀頃日本に伝わりました。</p>	<p>25 大学いも</p> <p>大正時代に東京の大学生が好んで食べたなどの説があります。さつまいもを揚げて、砂糖としょうゆ、ごまを煮つめて片栗粉でとろみをつけたタレをかけて作りしました。</p>
<p>28 ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトは牛や羊、やぎなどの乳を乳酸菌で発酵させ、やわらかく凝固させたものです。乳酸菌には胃腸の働きをよくしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。</p>	<p>29 大根</p> <p>大根は煮物、炒め物、汁物、サラダ、大根おろしなど、はば広く使える野菜です。秋から冬にかけてがおいしい季節です。 </p>	<p>30 カリフラワー</p> <p>カリフラワーは、ブロッコリーと同じで花蕾と言われるつぼみの部分を食べる野菜です。美肌効果や免疫力を高める働きがあるビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>31 かぼちゃ</p> <p>かぼちゃは、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。特にかぼちゃの皮にはβカロテンが豊富に含まれており、皮ごと調理して食べるのがおすすめです。</p>	<p>日本味めぐり～広島県～③</p> <p>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。</p>