

きゅうしょく

ひとこメモ

11月2日(月)

今日の献立は、「^{きょう}ご飯・^{こんだて}牛乳・^{はん}とり肉^{ぎゅうにゅう}レモンソース^{にく}和え・^あブロッコリー^{のこ}サラダ・^たかきたま汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「^{さむ}寒^まさに負けないで」についてです。

11月になり、^{あさばん}朝晩^{さむ}寒くなってきました。その寒さになれず、かぜをひいて
いる人も多くいますね。体^{ひと}の中^{おお}から^{からだ}あたたま^{なか}るように、今月^{こんげつ}の献立^{こんだて}には具^ぐがたくさん^{しる}の汁^ともの^いを取り入^いれるようにしました。また、だいこん、はくさい、ねぎなど^{しゅん}旬の
食^たべ物^{もの}を入^すれました。なるべく好き^すきらしいしないで、いろいろな食^たべ物^{もの}を食^たべて体
の中^{なか}からあたたま^あり、寒^{さむ}さに負けないようにしましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ

11月4日(水)

今日の献立は、「^{きょう}三色^{こんだて}丼・^{さんしょくどん}牛乳・^{ぎゅうにゅう}けんちん汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは「^{じる}けんちん汁について」です。

けんちん汁という名前は、鎌倉にある、「建長寺」というお寺に、由来しています。
昔^{むかし}、小坊主^{こぼうず}さんが、食^{しょくじ}事^じの用^{ようい}意^いのため^{ため}に、豆腐^{とうふ}を運^{はこ}んでいたら、あやまって落^おとして
しまい、豆腐^{とうふ}がくずれてしまいました。悲^{かな}し^かうな顔^{かお}を^みしているの^おを見て、和^わ尚^{しょう}さんが
「^き気に^つしないで」と、そのくずれた豆腐^{はじ}を使^{つか}って汁^じを作^{つく}ったのが、始^{はじ}まりだといわれて
います。汁^じ物^{もの}は、作^{つく}ってくれて人^{あた}の温^{あたた}かさ^{つた}まで、伝^{つた}わります。今日^{けふ}は、里^{さと}芋^{いも}や豆腐^{とうふ}、
野^や菜^{さい}が^{はい}たっぷり入^{はい}った、けんちん汁です。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月 5 日(木)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・チャンポンメン りんご」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこちメモは、「りんご」についてです。

りんごのおいしい季節に、なりました。りんごは保存がしやすいので、一年中食べられますが、旬は秋から冬です。甘酸っぱいりんごには、クエン酸やりんご酸という栄養素が、含まれています。これらには、かぜをひいた時のせき止めや、胸のむかつきを抑える働きがあります。また、血圧が高くなるのを防ぐカリウムや、おなかの調子をよくするペクチンが、多く含まれています。食事の時、食べるりんごは、口の中の掃除をしてくれます。



きゅうしよく

ひとこメモ



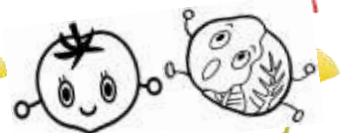
11 月 6 日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・マーボードウフ・にらまんじゅう・キムチ和え」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこちメモは、「マーボードウフ」についてです。

みなさんの大好きなマーボードウフ。できあがるのには、こんな話があります。昔、中国の四川省の山の中の村に、とても料理の上手なマーというおばあさんがいました。マーおばあさんは、山の中なので、新鮮な魚や肉が手に入らないので、かわりに、畑の肉の、大豆から作った豆腐を使って、料理を作りました。とてもおいしく、からだにもよいので、「マーおばあさんの豆腐料理」、マーボードウフとして、有名になったそうです。



きゅうしよく

ひとこメモ



11 月 9 日(月)

今日の献立は、「いか天井・牛乳・磯和え・生揚げのみそ汁」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「新米」についてです。

11月からご飯は、この秋に日光市でとれたばかりの新米、コシヒカリを使っています。米には、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。また、体をつくるたんぱく質やおなかの調子をよくする食物せんいも、含まれています。米という漢字をバラバラにすると、「八十八」の数字になります。この88という数字は、米を作るためにかける手間の数です。農家の人たちが、一生懸命作ってくださった、とても大切な米です。残さず食べましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ



11 月 10 日(火)

今日の献立は、「黒パン・牛乳・クリームスパゲティ・イタリアンサラダ・

グレープフルーツ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは「グレープフルーツ」についてです。

グレープフルーツは、みかんと同じ仲間です。実が枝に、十数個もぶどうのようつきます。そのため、遠くから見た時に、ぶどうのように見えることから、名前がついたそうです。甘酸っぱいさわやかな風味のグレープフルーツには、ビタミンやクエン酸、食物せんいが多く含まれています。日本ではつくることのできないので、輸入されています。アメリカや南アフリカ、イスラエル、トルコなどでつくられています。今日のグレープフルーツは、南アフリカでとれたものです。



きゅうしよく

ひとくちメモ



11月11日(水)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・焼き魚(さけ)・切り干し大根煮・のっぺい汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「クイズ」です。

「さけ」のたまごはどれでしょうか？



1. たらこ 2. かずのこ 3. いくら

答えは、「3. の いくら」です。

「いくら」は、さけのたまごをバラバラにして、塩漬けしたものです。プチプチした食感が、おいしいです。「たらこ」は、スケソウダラのたまごで、これをからしで漬けたものが、「からしめんたいこ」です。また、「かずのこ」は、ニシンのたまごです。



きゅうしよく

ひとくちメモ



11月12日(木)

今日の献立は、「ピタパン・牛乳・チキンパテ・ごぼうサラダ・ポークビーンズ」です。
残さず食べましょう。

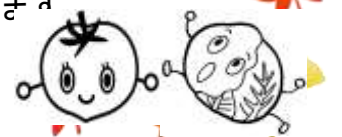
今日のひとくちメモは、「ポークビーンズ」についてです。

ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。名前の通り、豚肉と



豆を煮込んだ料理です。アメリカでは、白インゲン豆を使いますが、

給食では大豆を使いました。ほかにも、じゃがいもやたまねぎ、にんじんなどたくさんの野菜を入れて、トマト味で煮込みました。コトコトじっくり煮ると、甘みが出てよりおいしくなります。大豆や野菜の栄養を、たっぷりとることができます。



きゅうしょく

ひとこメモ



11月13日(金)

今日の献立は、「キムチチャーハン・牛乳・春巻き・卵スープ・巨峰ゼリー」です。

今日のひとこメモは、「給食当番に協力しよう」についてです。

給食の準備と、後かたづけが、きちんとできていますか？

給食では、みんなと楽しく食事をするために、大切なことを学んでいます。

準備や後かたづけも、楽しい給食のために、とても大事なことです。給食当番の人

たちだけでなく、クラス全員で、思いやりをもって協力することで、清潔で気持ちの

よい、そして何より、楽しい食事ができるのです。



きゅうしょく

ひとこメモ



11月16日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・さばのみそ煮・切り昆布の煮物・沢煮椀・

ふりかけ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「昆布」についてです。

昆布には、真昆布、利尻昆布、日高昆布など40種類くらいあります。昆布は、よろこぶの「こぶ」に通じ、おめでたいので、縁起物として、昔からよく食べられて

います。栄養の面から見ても、「からだがよろこぶ」食べ物です。カルシウムを多く

含んでいるので、骨や歯を丈夫にしてくれたり、カリウムも含まれていて、余分な

塩分を、体の外に出したりする、働きをします。また、だしをとる材料として、日本

料理に欠かせないものです。今日は、切り昆布の煮物です。



きゅうしよく

ひとこメモ

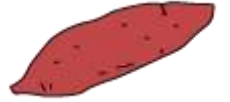


11 月 17 日(火)

今日の献立は、「米粉パン・リンゴジャム・牛乳・アンサンブルエッグ・さつまいもサラダ
肉団子スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「さつまいも」についてです。

今が旬のさつまいもは、薩摩地方(今の鹿児島県)から、全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには、ビタミンCが、多く含まれています。疲れを取る働きのある、ビタミンB1も多く含まれています。また、食物せんいも多く、おなかの掃除をしてくれます。焼きいもやふかしいものように、蒸したり焼いたりすることで、さらに甘くなりおいしくなります。今日のさつまいもは、「鬼怒川小学校の農園」でとれたものを使い、「さつまいもサラダ」にしました。



きゅうしよく

ひとこメモ



11 月 18 日(水)

今日の献立は、「五穀ご飯・牛乳・ポークカレー・コールスローサラダ・福神漬け」
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「五穀ごはん」についてです。

五穀とは、日本人が昔から食べてきた米、麦、あわ、きび、ひえなどをさす言葉です。米は田んぼで作られますが、麦は畑で、あわやきびは荒地でも作ることができます。五穀は、米が足りなくなったときの食べ物として大切にされてきました。最近では白いごはんに比べて、たくさんの種類の栄養素が入っているので、体によいと注目をあびています。五穀は、米とは違った食感もポイントです。プチプチ、もちもち……しっかりかんで食べましょう。



きゅうしよく

ひとくちメモ



11 月 19 日(木)

今日の献立は、^{きょう}地産地消^{こんだて}献立の「^{はん}ご飯・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{だいこん}いかと大根の^{にも}煮物・^{なっとう}納豆・

^あごま和え」です。^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとくちメモは、「^{だいこん}大根」についてです。

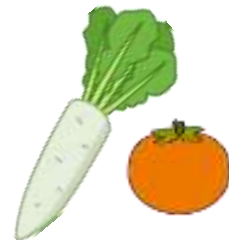
今日は地産地消^ひ献立の日です。日光市でとれた大根を^{につか}たっぷり使った、

「^{にも}いかと大根の煮物」です。大根おろしやさしみのつま、煮物、そして漬^つけ物と古^{ふる}く

から親^{した}しまれてきた大根は、今でも野菜^{いま}の中では、一番^{やさい}多く作^{なか}られています。大

根^ねの根^{しろ}の白^{ぶぶん}い部分には、ビタ^{シー}ミンCと消^{しょう}化^かを助^{たす}けるジ^じア^あス^すターゼという消^{こう}化^そ酵素

が、た^{ふく}くさん含まれています。



きゅうしよく

ひとくちメモ



11 月 20 日(金)

今日の献立は、「^{きょう}手巻^{こんだて}きずし・^て牛乳^{ぎゅうにゅう}・^{しる}さつまいも汁・りんごゼリー」です。

^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとくちメモは「^す酢」についてです。

酢^すは味^{あじ}をつけるほかに、食^たべ物^{もの}を腐^{くさ}りにくしたり、細^{さい}菌^{きん}を殺^{ころ}したりする力^{ちから}が

あります。ほとんどの菌^なは、酢^なの中^{ぶんかんいじょう}では10分間以上、生^いきることはできません。

酢^{しゅるい}には、いろい^{こめ}ろな種^{げんりょう}類^{こめ}があり、米^すを原^{かじつ}料^すとした米^す酢^すやりんご酢^す、果^す実^す酢^すなどが

あります。酢^{さんみ}の酸^か味^いや香^いりが、胃^い酸^{さん}を多^{おお}く出^だし、消^{しょう}化^か吸^{きゅう}収^{しゅう}を助^{たす}けてくれるので、

食^{しょくよく}欲^{とき}がない時^{つか}には、酢^{りょうり}を使^すった料^{りょうり}理^りをオス^すスめします。今日^{きょう}は、ご飯^{はん}に入^いれて酢

めしにしました。



きゅうしょく

ひとくちメモ



11月24日(火)

今日の献立は、「コッペパン・チョコパテ・牛乳・ハンバーグきのこソース・
花野菜サラダ・ワンタンスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「感謝」についてです。

きのう、11月23日は「勤労感謝の日」でした。毎日の食事には、たくさんの
人の手が、かけられています。米や野菜などを作り、豚や牛などを育て、また海に
でて漁をする人、食品を作る工場で働く人、配送などをする人、調理をする人
などの働きがあって、できあがります。また動物や植物の命をいただいて、自分の
命をつないでいることも、忘れてはいけません。そんな食べ物をむだにすることは、
その命を、またいろいろな人の働きを、むだにすることになります。食事は、感謝の
気持ちをもって、食べましょう。



いただきます!



きゅうしょく

ひとくちメモ

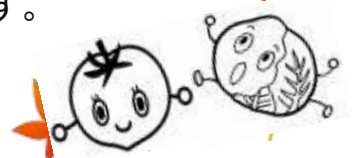


11月25日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・さんまかば焼き・中華和え・田舎汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「かば焼き」についてです。

かば焼きは、魚料理のことで、魚を開いて骨を取り、しょうゆやみりん、さとう、
酒などを混ぜ合わせたタレをつけて、焼きます。昔、うなぎを輪切りにして、くしに
刺して焼いていました。それが、蒲(がま)の穂に似ていたということから「蒲焼き」と
呼ばれたという説と、焼きあがった時、色が樺色焼(かばいろやき)という言葉から
出てきたという説などがあります。今日の給食は、さんまかば焼きです。



きゅうしょく

ひとこメモ



11月26日(木)

今日の献立は、「ミルクパン・イチゴ&マーガリン・牛乳・にら入り中華風焼きそば・
ツナと大根のサラダ・みかん」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「オイスターソース」についてです。

オイスターとは、海にいる「カキ」のことです。オイスターソースは、このカキを
塩漬けにし、発酵させて作ります。中国で生まれた調味料で、主に広東料理でよく
使われます。ゆで野菜や炒め野菜にかけたり、焼きそばやゆで麺に和えたりしま
す。カキのうま味がたくさん詰まっているので、料理をおいしくします。今日の焼き
そばは、このオイスターソースとしょう油で、味をつけました。



きゅうしょく

ひとこメモ

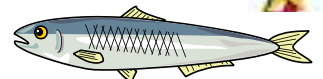


11月27日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・肉じゃが・いわしごまみそ煮・お浸し」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「いわしについて」です。

いわしは、昔はたくさんとれたので、とても安い魚でしたが、
最近ではあまりとれないので、高級な魚になってしまいました。水揚げされると、すぐ
に死んでしまうような、弱い魚だったことから、「よわし」といっていたのがなまって、
「いわし」と呼ばれるようになりました。漢字で書くと魚へんに弱いと書くことから
分かります。(鰯)でも栄養的には、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類を多く含
んでいて、「つよし」といってもいい魚です。



きゅうしょく

ひとくちメモ



11 月 30 日(月)

今日の献立は、「さつまいもご飯・牛乳・ハムカツ・はくさい浅漬け・みそ汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ハムカツ」についてです。



今日のハムカツは、給食センターの手作りです。作り方は、まずハムに小麦粉を軽くまぶします。それから、卵と水を混ぜたものをつけて、最後にパン粉をつけて、油で揚げ、でき上がります。約530人分のハムカツを作るには、たくさん手間をかけて、時間をかけて作りました。とても大変です。でも、みなさんに、手作りのおいさを味わってもらうため、調理員さんは、いっしょけんめい作りました。

