

きゅうしよく

ひとこメモ



11月1日(火)

今日の献立は、「ミルクパン・カンジャム・牛乳・ハンバーグトマトソース・
チーズポテト・野菜スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「寒さに負けないで」についてです。

11月になり、朝晩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。体の中からあたたまるように、今月の献立には具がたくさん
の汁ものを取り入れるようにしました。また、だいこん、はくさい、さつまいも、ねぎな
ど旬の食べ物を入れました。なるべく好き嫌いしないで、いろいろな食べ物を食べ
て、体の中からあたたまり、寒さに負けないようにしましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ

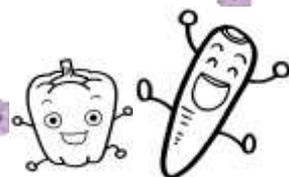


11月2日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・酢豚・中華和え」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「酢豚」についてです。

酢豚は中華料理ですが、酢豚という名前は日本でつけられました。角切りの豚肉
を油で揚げて、甘酢あんだからめた料理です。日本でも人気のあるメニューです。
酢豚は、いろいろ野菜をたくさんとることができます。また、酢を使うので、疲れをとる
働きもあります。今日の酢豚は、豚肉やにんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、
ピーマンなど、たくさんの食材を使っています。味わって食べてください。



きゅうしょく

ひとくちメモ

11月4日(金)

今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・きのこけんちん汁・フルーツ杏仁」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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、小坊主さんが、食事の用意のために、豆腐を運んでいたら、あやまって落ととしてしまい、豆腐がくずれてしまいました。悲しそうな顔をしているのを見て、和尚さんが「気にしないで」と、そのくずれた豆腐を使って汁を作ったのが、始まりだといわれています。汁物は、作ってくれて人の温かさまで、伝わります。今日は、里芋や豆腐、野菜やきのこがたっぷり入った、きのこけんちん汁です。



きゅうしょく

ひとくちメモ

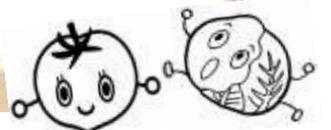
11月7日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・八宝菜・ショーロンポー・お浸し」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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8日(火)

今日の献立は、「ピタパン・牛乳・チキンパテ・ごぼうサラダ・チリコンカン・
干しプルーン」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**いい歯の日**」についてです。

今日11月8日は、「いい歯の日」です。強い歯をつくるには、カルシウムを
多く含んだ食べ物を食べることや、よくかんで食べることが大切です。よくかむと
あごが発達し、歯ならびがよくなり、歯みがきがしやすくなり、虫歯になりにくくなり
ます。よくかむということは、15~30回ぐらいです。やわらかいものばかり食べて
いると、30回というわけにはいきません。生野菜をバリバリ食べたり、ごぼう、れ
んこん、昆布、大豆などの料理や、小魚を骨ごと食べたりしましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ



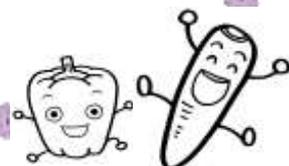
11月9日(水)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・五目みそ汁」です。残さず食べましょう。

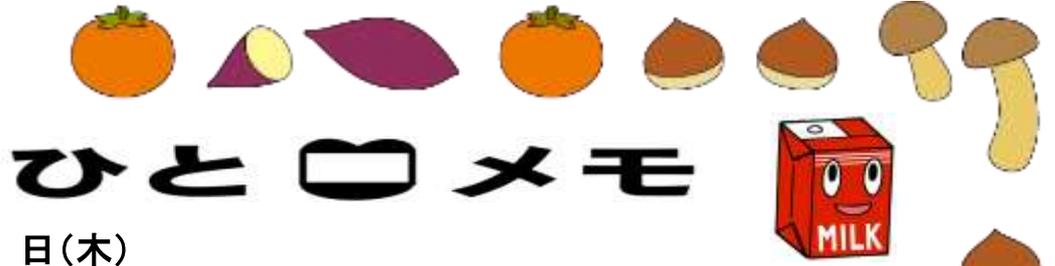
今日のひとこメモは、「**みそ汁**」についてです。

「みそ汁は、朝のどくけし」これは、日本の古くからのことわざです。

みそには、脂をとりのぞいたり、腸の中の悪い菌をとりのぞいたりする働きがあると
ころから、出たことわざです。朝に一杯のみそ汁は、体と脳を目覚めさせ、元気がで
ます。そのためにも、朝ごはんをしっかり食べて、野菜や海そうのたっぷり入った
みそ汁を飲んでから登校しましょう。



きゅうしよく



ひとつメモ

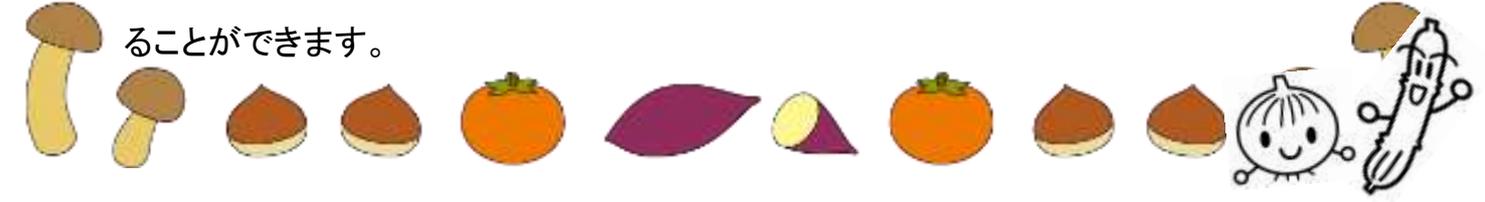
11月10日(木)

今日の献立は、「アップルパン・牛乳・豚肉のコロッケ・グリーンサラダ・卵スープ・
にっこり梨」です。残さず食べましょう。

今日のひとつメモは、「**にっこり梨**」についてです。

梨は、幸水や豊水、二十世紀などの種類が有名ですが、今日の梨は、栃木県
でしか作っていない「にっこり」という種類の梨です。にっこりは、豊水と新高を
かけ合せて作り、世界遺産の「日光」と中国語で梨を「リー」と呼ぶことから「にっこ
り」という名前になったそうです。実は大きく、重さが1kgくらいになります。

10月から11月が旬ですが、日持ちがよいので、お正月ごろまで保存して食べ
ることができます。



きゅうしよく

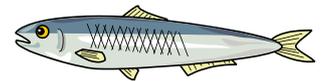
ひとつメモ

11月11日(金)

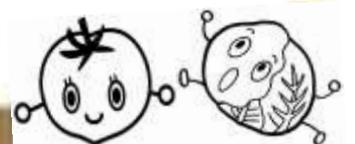
今日の献立は、「ご飯・牛乳・いわしごまみそ煮・五目ひじき・肉団子汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとつメモは、「**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も
わかります。(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。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月14日(月)

今日の献立は、「キムチチャーハン・牛乳・春巻き・オニオンスープ」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「キムチ」についてです。

韓国では、栄養バランスをとるため、ごはんにあわせて、ビタミン類が多く

含まれている野菜を、組み合わせ合わせて食べています。野菜が少なくなる、寒い冬にも

野菜が食べられるように、野菜を塩漬づけにしたことが、キムチの始まりです。40

~50種類の食材と混ぜて作るので、味が良いだけでなく、栄養的にもすぐれた

食べ物です。今日は、キムチがたっぷり入ったキムチチャーハンです。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月15日(火)

今日の献立は、「米粉パン・イチゴジャム・牛乳・みそラーメン・ハムと大根のサラダ・ヨーグルト」

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「みそラーメン」についてです。

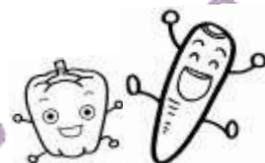
みそラーメンが生まれたのは、昭和30年の札幌です。「味の三平」という

お店の人は、アメリカのある社長に、「日本人はみそという素晴らしいソースを持ちな

がら、それを活用していない」と言われました。そこで、当時のお客さんに、「ぶた汁

にめんを入れてほしい」と注文を受けたのをきっかけに、みそラーメンの研究をし、

「札幌ラーメンといえばみそラーメン」といわれるくらい有名になりました。



きゅうしよく

ひとこメモ

11月16日(水)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}ご飯・^{はん ぎゅうにゅう}牛乳・^{はくさい かお づ}ハムカツ・^{じる}白菜の香り漬け・^{のこ た}むらくも汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**ハムカツ**」についてです。

今日のハムカツは、^{きゅうしよく}給食センターの^{てづく}手作りです。作り方は、まずハムに

^{こむぎこ かる}小麦粉を軽くまぶします。それから、^{たまご みず ま}卵と水を混ぜたものをつけて、^{さいご}最後に^こパン粉を

つけて、^{あぶら あ}油で揚げ、^あでき上がります。約530人分のハムカツを作るには、たくさん

の^{てま}手間をかけて、^{じかん}時間をかけて作りました。とても^{たいへん}大変です。でも、みなさんに、手作

りのおいしさを^{あじ}味わってもらうため、^{ちょうりいん}調理員さんは、^{いっしょうけんめい}いっしょうけんめい作りました。

きゅうしよく

ひとこメモ

11月17日(木)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}さつまいも^{はん ぎゅうにゅう}ご飯・^{に いそあ ぶたじる}牛乳・^{ぜんこく ひろ}さんまオレンジ煮・^{シー おお ふく}磯和え・^{しよくもつ}豚汁」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^{しゅん}さつまいもは、^{さつまちほう}薩摩地方(今の^{かごしまけん}鹿児島県)から、^{ぜんこく ひろ}全国に広まったことから、

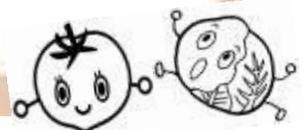
「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには、^{シー おお ふく}ビタミンCが、多く含まれ

ています。^{つか と はたら}疲れを取る働きのある、^{ビーワン}ビタミンB1も多く含まれています。また、^{しよくもつ}食物せ

んいも多く、^{そうじ}おなかの掃除をしてくれます。焼きいもや^やふかしいものように、^む蒸したり

焼いたりすることで、さらに^{あま}甘くなりおいしくなります。今日のさつまいもは、「^{きぬがわ}鬼怒川

^{しょうがっこう のうえん}小学校の農園」でとれたものを使い、「^{つか はん}さつまいも^{はん}ご飯」にしました。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月18日(金)

今日の献立は、**地産地消**献立の「**ご飯・牛乳・大根と里芋のそぼろ煮・納豆・かまぼこサラダ**」です。**残さず**食べましょう。

今日のひとこメモは、「**大根**」についてです。

今日は**地産地消**献立の日です。日光市でとれた大根をたっぷり使った、大根と里芋のそぼろ煮です。大根おろしやさしみのつま、煮物、そして漬け物と古くから親しまれてきた大根は、今でも野菜の中では、一番多く作られています。大根の根の白い部分には、**ビタミンC**と消化を助ける**ジアスターゼ**という消化酵素が、たくさん含まれています。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月21日(月)

今日の献立は、「**ご飯・牛乳・焼き魚(さば)・切り干し大根煮・キムチ入りみそ汁**」です。**残さず**食べましょう。

今日のひとこメモは、「**切り干し大根**」についてです。

切り干し大根は、大根を切って乾かしたものです。大根は、日本で一番多く作られている野菜なので、大根がたくさんとれた時に保存用として、野菜の少ないときのために作られました。切り干し大根の主な生産地は宮崎県で、11月から加工し始められています。また、生の**大根**よりも多く食べることができ、骨を丈夫にしてくれる**カルシウム**、血を作るもとになる**鉄**、**カリウム**、**食物せんい**が多く含まれています。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月22日(火)

今日の献立は、「セルフフィッシュバーガー・牛乳・ペンネのクリーム煮・みかん」
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「感謝」についてです。

明日、11月23日は「勤労感謝の日」です。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!

きゅうしよく

ひとこメモ



11月24日(木)

今日の献立は、「ミルクパン・チョコパテ・牛乳・ポテトのキッシュ・ハムチーズサラダ・えび団子スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「キッシュ」についてです。

キッシュとは、卵とクリームを使って作るフランス、アルザス・ロレーヌという地方の郷土料理です。パイ生地やタルト生地で作った器の中に、季節の野菜やベーコン、ハム、チーズなどの具を入れ、生クリームや牛乳、卵を混ぜて、オーブンでじっくり焼いたものです。主にオードブルとして出されます。今日は、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、ベーコンの入った「ポテトのキッシュ」です。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月25日(金)

今日の献立は、「^{きょう こんだて むぎ はん ぎゅうにゅう}麦ご飯・牛乳・^{かいそう}ポークカレー・^{ふくじんづ}海藻サラダ・福神漬け・

アセロラゼリー」です。

^{のこ た}残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「クイズ」です。

^{つぎ くだもの なか しー いちばんおお ふく}次の果物の中で、ビタミンCが一番多く含まれているのはどれでしょうか？

1. アセロラ
2. キーウイフルーツ
3. レモン

こたえは、「1のアセロラ」です。

アセロラは、^{ばい}レモン17倍、^{ふく}キーウイフルーツの25倍を含む、^しダントツ1位です。

アセロラは、^にさくらんぼに似ていますが、^{かわ うす}皮が薄く2~3日しか持たないのでなかなか^{なま}生で食べることはできません。ジュースやジャム、ゼリーなどに^{かこう}加工されます。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月28日(月)

今日の献立は、「^{きょう こんだて はん ぎゅうにゅう}ご飯・牛乳・^{あ いなかじる}シシヤモフライ・ごま和え・田舎汁」です。

^{のこ た}残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ししやも」についてです。

ししやもは、^{ほっかいどう たいへいようがわ かいゆう あき さんらん}北海道の太平洋側を回遊していて、秋になると産卵のために

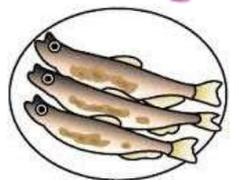
^{かわ さかな}川をのぼってくる魚です。「ししやも」というのは、^{ご みせ み}アイヌ語です。ししやもは、店でよく見

^{じつ は ほっかいどうさん げんざい と きちよう}かける魚ですが、実は北海道産のししやもは、現在ほとんど捕れなく、とても貴重で

^{こうか}高価です。店で売られているのは、「^うからふとししやも」という魚で、^{きたたいへいよう きたたいせい}北太平洋、北大西

^{よう}洋、アイスランドなどでとれるものです。種類は違っても、「^{しゅるい ちが}からふとししやも」も^{あたま ほね}頭や骨

^たごと食べられる魚なので、カルシウムを多くとることができます。



きゅうしよく



ひとこメモ



11月29日(火)

今日の献立は、「食パン・アプリコットジャム・牛乳・カレーうどん・肉団子・

ビーンズサラダ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「アプリコット」についてです。

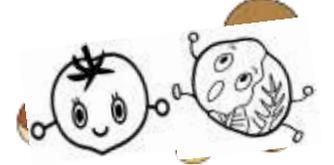
アプリコットは、日本の名前にすると、「あんず」です。あんずは、中国の

北部生まれで、今から5000年ぐらい前から、栽培されていたそうです。生で食べて

もおいしいですが、実はちょっとすっぱいので、ジャムや干しあんずなどにして、お

菓子の材料に使われることが多いです。今日は、アプリコットジャムを食パンにつ

けて、あまずつぱさを味わいながら食べてください。



きゅうしよく

ひとこメモ



11月30日(月)

今日の献立は、「わかめご飯・牛乳・豚肉と野菜の生姜炒め・みそ汁・オレンジ」

です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「えのきたけ」についてです。

日本では、しいたけの次に生産量の多いきのこです。栽培ものは、

白く細長い形ですが、天然のものは大きくて茶色をしています。

えのきたけは、甘い香りと、シャキシャキと歯切れが良いのが特徴です。えのきたけ

には、ビタミンB1、B2、食物繊維、ギャバが多く含まれています。ギャバはイライラを

抑え、精神安定に役立つ効果があり、ストレス防止になります。えのきたけを食べれば、

ストレスなく勉強できますし、夕ご飯に食べればぐっすり眠れそうです。

