

きゅうしょく カレンダー 9月 No.1

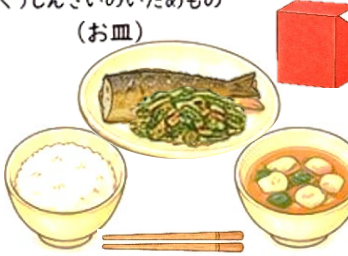
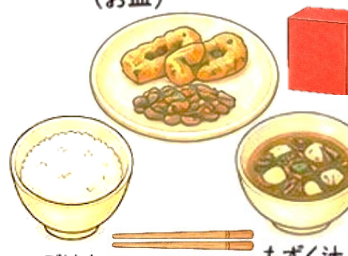
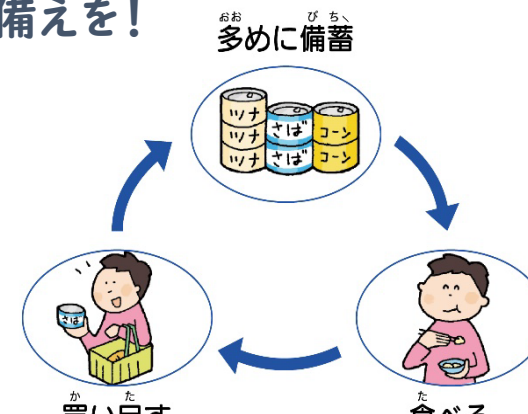
…… 2学期も 朝ごはん^{あさ}で元気！ ……



朝ごはん^{あさ}を食べることでエネルギーや栄養素^{えいようそ}が補給^{ほきゅう}され、五感^{ごかん}が刺激^{しげ}されて体や脳^{からだのう}が目覚め^{めざ}ます。そして、寝^ねている間に下^{あいだ}がってしまった体温^{たいおん}を上げ^あます。また、よくかんで食べることで、脳^{のう}に刺激^{しげき}を与えて脳^{あた}の働きが活発^{かつぱつ}になるほか、胃^いに食べ物^たのものが送り込ま^{おく}れると腸^こが動き始め^{ちょう}て、朝^{あさ}の排便^{はいべん}を促^{うなが}します。



		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
はいぜん	見直そう！ 食品の備蓄	きりぼしだいこんの しおこんぶあえ (小皿) ひじきごはん (茶わん) ぶたじる (汁わん)	フレンチサラダ (小皿) こがたパン (パン皿) ボロネーズスパゲティ (汁わん)	チキンカレーライス (カレー皿) かいそうサラダ (小皿)	さばのしょうが煮 (お皿) ほうれんそうともやしの いそかあえ ごはん (茶わん) あぶらあげの すまし汁 (汁わん)
	防災の日献立	「ボロネーズスパゲティ」は、 お肉がボロボロだからこんな 名前がついた。○か×か？ こたえ × 「ボロネーズ」とは、イタリアの 美食の街「ボローニャ」で生まれ たことが名前の由来です。	今日の海藻サラダは、いつ もとひと味違います。さて、何が 違うでしょう？ こたえ 海藻の種類が多い 今日はわかめの他にもいろい ろな海藻が入っています。どんな 海藻があるかな？	ほうれん草の「ほうれん」と はこの国のことでしょうか？ ① 中国 ② ネパール こたえ ② ネパール ほうれん草はネパールから伝わり、 「ホリ国」と呼ばれていたことから 「ほうれん」となまったそうです。	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
はいぜん	だいこんの (小皿) あおじそあえ あぶらぶどん (カレー皿) かまぼこの すまし汁 (汁わん)	とりにくのうめさっぱりやき ニラともやしの あえもの (お皿) ごはん (茶わん) こまつなの みそ汁 (汁わん)	ブロッコリーと キャベツのサラダ (小皿) こくとうパン (パン皿) あきのとうにゅう クリームシチュー (汁わん)	トビウオの なんばんづけ さんどまめのごまあえ (お皿) ごはん (茶わん) えのきだけの すまし汁 (汁わん)	さつまあげと きゅうりの ごまみそあえ (小皿) ごはん (茶わん) かんとうふう にくじゃが (汁わん)
	油麩はどちらの県の特産品 でしょう？ ① 宮城県 ② 宮崎県	うめぼし 梅干しの酸っぱい成分は何 でしょう？ ① 炭酸 ② クエン酸	黒糖は、白い砂糖に比べて 栄養価が高い。○か×か？	次のうち、トビウオの別名は 何でしょう？ ① デコ ② アゴ ③ ハナ	関東風肉じゃがは、どの食 材が「関東風」でしょう？ ① 肉 ② いも
ひとくちメモ	冷蔵庫がなかった時代、麩を長 持ちさせるために考えられたのが 油で揚げた油麩です。もちもちと 食べ応えがあるのが特徴です。	クエン酸はレモンにも含まれる 成分です。疲れをとり、エネルギー の代謝を助けるはたらきがありま す。	黒糖はサトウキビの絞り汁をそ のまま煮詰めて作られる砂糖で す。カリウムなどのミネラルをたく さん含み、コクがあるのが特徴で す。	トビウオは、九州などでは「ア ゴ」と呼ばれます。理由は「アゴが 落ちるほど美味しいから」、「食べ るときにアゴをよく使うから」など さまざまな説があります。	関東では、肉じゃがに豚肉を使 うのが一般的です。また、肉じゃが はビーフシチューを真似て作られ たことから、グリーンピースが入っ ていることがあります。

	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
はいぜん	きゅうりの かふうあえ (小皿)  わかめごはん (茶わん) しょうゆラーメン (汁わん)	カマスの たつたあげ くうしんさいのいためもの (お皿)  ごはん (茶わん) ワンタンスープ (汁わん)	かぼちゃの スコップコロケ (お皿)  コッペパン (パン皿) ミネストローネ (汁わん)	ちくわのカレーあげ こんにゃくのピリからいため (お皿)  ごはん (茶わん) もずく汁 (汁わん)	ごもくにまめ (小皿)  ごんじゅう (茶わん) じゃがいもの みそ汁 (汁わん)
ひとくちメモ	ラーメンの「ラー」とはどんな意味でしょう？ ① 引っ張る ② 細い こたえ ① 引っ張る 昔、ラーメンの麺は引っ張って作られていたことからこの名前がついたと言われています。	毎月19日は食育の日 今年度は「旬を味わくみやま野菜の日」をテーマに、久御山町でとれた「旬の野菜」を味わう献立を実施します。農家さんのインタビューもお楽しみに！	かぼちゃを漢字で書くと、ある方角の漢字が入ります。東、西、南、北、どれでしょう？ こたえ 南 かぼちゃは漢字で南瓜と書きます。南の国、カンボジアから伝えられたことが漢字の由来です。	もずくはどこでとれるでしょう？ ① 畑 ② 川 ③ 海 こたえ ③ 海 もずくはわかめやひじきなど海藻の仲間、沖縄県の海でよく獲れます。	ごんじゅうはこの郷土料理でしょう？ ① 千葉県 ② 大阪府 こたえ ① 千葉県 出雲の国(島根県)を目指してお参りに出かける人々の安全を祈って食べたのが始まりです。
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
はいぜん	敬老の日	国民の休日	秋分の日	もやしナムル (小皿)  ごはん (茶わん) マーボー豆腐 (汁わん)	にしめ(小皿)  はぎごはん (茶わん) おつきみ汁 (汁わん)
ひとくちメモ	きゅうしょくカレンダー 9月 No.2 			マーボー豆腐が考えられたころ、初めは羊の肉で作られていた。○か×か？ こたえ ○ マーボー豆腐は今から100年程前に中国で生まれた料理です。初めは羊の肉を使って作られていました。	中秋の名月 中秋の名月とは、1年で最も月が美しく見える日です。中秋の名月には、秋の豊作を願って月見団子や里芋などをお供えます。 給食では、今が見頃の萩の花に見立てた萩ごはんもあわせていただきます。 
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	ローリングストック法で 日常的な備えを！  多めに備蓄 買い足す 食べる	
はいぜん	じゃがいもと ひじきの煮物 (小皿)  ごはん (茶わん) じぶに (汁わん)	しろみぎかなの ピリットジャン むげんピーマン (お皿)  ごはん (茶わん) チンゲンサイの ちゅうかスープ (汁わん)	マカロニサラダ (小皿)  あじつけパン (パン皿) コーンポタージュ (汁わん)		
ひとくちメモ	治部煮はどこの郷土料理でしょう？ ① 福島県 ② 石川県 こたえ ② 石川県 治部煮は石川県の郷土料理で、江戸時代から食べられています。石川では、鴨の肉を使って作られます。	無限ピーマンの「無限」とは、「無限に食べられるほど美味しい」という意味である。○か×か？ こたえ ○ 無限ピーマンは、「無限に食べられるほど美味しい」という意味です。ピーマンが苦手な人も、ひと口チャレンジしてみましょう！	「ポタージュ」という言葉の意味は何でしょう？ ① スープ ② 飲み物 こたえ ① スープ 「ポタージュ」とはフランス語で「スープ」という意味です。フランスでは、澄んだコンソメスープのことをポタージュと呼びます。	ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。 常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。	