

10月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>れんこんの きんぴら いわしの みりんほし</p> <p>ごはん</p> <p>だいずだいず だいずだいずのみそしる</p>	<p>ふるかわさんの じゃがいもの そぼろに なかよし</p> <p>ごはん</p> <p>きやべつと あつあげのみそしる</p>	<p>きのこマリネ ツナオムレツ</p> <p>テーブル ロールパン</p> <p>ほうれんそうの クリーム シチュー</p>	<p>ナムル サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか ワカメスープ</p>	<p>梨 (なし) なつとうあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ひつつまじる</p>
<p>小学3年生の国語(くご)では「すがたをかえる大豆(だいず)」という、せつめい文を勉強(べんきょう)します。今日のしるものには、すがたをかえた大豆が4しゆり入っているのを見つけてみてくださいね。</p>	<p>きゅう食では、八まん平市で作られた、やさいやたべものを使っています。きょうは、古川(ふるかわ)さんの育てたじゃがいもをつかってそぼろにを作りました。いっしょうけんめいに作ってくれた農家の方にかんしゃして食べましょう。</p>	<p>みなさんは、きのこのしゆりをどれだけ知っていますか? しいたけ、えのき、しめじ、まいたけ、なめこ、まつたけ、マッシュルームなど、たくさんあります。日本人はむかしからきのこをよく食べていて、日本でもっとも古い和歌(わか)が書かれた本「万葉集(まんようしゅう)」にもきのこをよんだ和歌があります。</p>	<p>今日のきゅう食は「セルフピビンパ」です。「ぶたにくのちゅうかみそいため」と「ナムルサラダ」を少しずつはんにまぜて、自分の好きな味(あじ)のピビンパを作ってみましょう! 「ピビンパ」は韓国語(かんこくご)で「ごはんをまぜる」というみがあります。</p>	<p>今日のきゅう食は田頭小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。このこんだてのポイントは、みんなが好きなからあげと、きょうどりよりのひつまじるを入れたことだそうです。田頭小学校のみなさんにかんしゃしていただきます。</p>
10	11	12	13	14
 <p>スポーツの日</p>	<p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>プロッコリーの おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さけの つみれじる</p>	<p>はちまんだいさん ハチミツの さつまいも サラダ</p> <p>ロングライフ コップパン</p> <p>はくさいの クリームに</p>	<p>しらたまフルーツ ポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼろ</p>	<p>きりぼしだいこんの ちゅうか</p> <p>ごはん</p> <p>とんこつみそ ラーメンスープ</p>
	<p>きのう、10月10日は「目の愛護(あいご)デー」で、目の健康を守る記念日(きねんび)でした。今日は目の健康(けんこう)によい食べ物をたくさん入れました。サケには目の疲れをよぼする、プロッコリーには目をびよきから守る、ブルーベリーには視力低下(しりょくていげ)をよぼするはたらきがあるといわれています。</p>	<p>今日のさつまいもサラダには、八まん平市のサクラの花からとれたハチミツが入っています。1びきのハチが一生をかけてあつめるハチミツの量は、おおよそティースプーン11ばい分(ぶん)なんです。きょうなハチミツをありがたいていただきましょう。</p>	<p>食事の前や、外からかえてきたとき、トイレのあとに、せっけんをつけて手をあらっていますか? せっかくきれいになった手を洋服(ようふく)でふくと、目に見えないばい菌(きん)が、また手についてしまいます。まい日(まいにち)きれいなハンカチをもってきて、ハンカチで手をふくようにしましょう。</p>	<p>給食クイズです。世界にはその国の王様(おうさま)が食べる宮廷料理(きゅうていりょうり)から生まれた料理(りょうり)があります。では、世界3大宮廷料理(だいおうちりょうり)といえば、フランス料理、トルコ料理、あと一つは何(なに)でしょう? こたえは、中華(ちゅうか)料理(りょうり)です。「北京(ぺいきん)ダック」や「ジャージャーめん」も元(もと)は宮廷料理(きゅうていりょうり)でした。</p>
17	18	19	20	21
<p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま</p>	<p>ちくぜんに</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと はくさいのみそしる</p>	<p>だいずツナの テーズ サラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ミートボール イリ ミネストローネ</p>	<p>たむらさんのごまつな のちゅうか サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p>	<p>こんさいの ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>たかはさんの ほうれんそうのみそしる</p>
<p>今日は八まん平市でとれた「九条(くじょう)ねぎ」をみそだれにしてさかかにかけてみました。九条ねぎは元々(もともと)「京野菜(きょうやさい)」とよばれる京都府(きょうと)の固有(こゆう)の野菜(やさい)です。気候(きこう)があつくなり、八まん平市でも作られるようになりました。「地球温暖化(ちきゅうわんぬんか)の影響(いへい)」が、こんなところにも出てきていますね。</p>	<p>はくさいは中国(ちゅうごく)で生まれた野菜(やさい)です。英語(えいご)では「チャイニーズキャベツ」とよばれますが、はくさいとキャベツはまったく違う野菜(やさい)です。キャベツの祖先(そせん)は青汁(あおじ)の原料(げんりょう)となる「ケール」ですが、はくさいの祖先(そせん)は「かぶ」や「チンゲンサイ」です。</p>	<p>給食クイズです。つぎのうち、なかまはどれでしょう? ①パン ②うどん ③おもち ④スパゲティ</p> <p>せいかいは、③おもちです。おもちはおつかいでありますが、パン、うどん、スパゲティはこむぎからできています。しかし、ちかごろでは、お米(こめ)から作られるパンもありますね。</p>	<p>「地場産物(じばさんぶつ)」とは、「地元(じよん)でとれたり作られたりしたもの」のことをいいます。今日の給食(きじき)では、地元の農家(のうか)の田村(たむら)さんがつくってくれたごまつなが「地場産物(じばさんぶつ)」になります。ごまつなのいちばんおいしくなったところをもってきてくれました。かんしゃしていただきましょう。</p>	<p>「地場産物(じばさんぶつ)」のとくちょうとして、「おいしい」だけでなく「あんしん・あんぜん」なものを食べる「ことが」できます。地元の農家(のうか)の人(ひと)ので、どのよう(よう)にやさいが作られているのかが分かるからです。きょうのほうれんそうは、高橋(たかはし)さんが、おいしくて安全(あんぜん)なほうれんそう心をこめて作ってくれました。かんしゃしていただきましょう。</p>
24	25	26	27	28
<p>ワカメの うめあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこう とうん</p>	<p>はちまんだいさん のりんご</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>きりぼしだいこんの ナポリタン</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボール スープ</p>	<p>かいそう ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふ カレー</p>	<p>プロッコリーと いんげんの ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>はちまんだい あきの さつまじる</p>
<p>給食クイズです。ちくわは何(なに)から作られているのでしょうか? ①お米 ②おにく ③さかな</p> <p>正解(せいかい)は、③さかなです。さかなのみをすりおろして、ちくわの形(かたち)にとどえ、やきます。別の形(かたち)にして油(あぶら)あげると「さつまあげ」になります。</p>	<p>今日のきゅう食(きゅうじき)は寺田(てらだ)小学校(しょうがっこう)6年生(ねんせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。このこんだてのポイント(ポイント)は、和食(わじき)にこだわって、えいようバランス(ばらんす)を考えて作ったこと(こと)だそうです。寺田(てらだ)小学校(しょうがっこう)のみなさんにかんしゃしていただきましょう。</p>	<p>和食(わじき)を中心(ちゆうしん)とした食事(じき)だった日本の食文化(じきぶんか)(しよくぶんか)に洋食(やうじき)が登場(とうじやう)するようになったのが、大正(たいしやう)時代(じだい)です。大正(たいしやう)時代の3大(だい)洋食(やうじき)といえば、カレー、トンカツ、コロッケ(ころっけ)でした。しかし、これらは高級料理(こうきゆうりょうり)で、一般家庭(いっぱんかてい)では食べられませんでした。</p>	<p>カレーはインド(いんど)で生まれたりょうりですが、日本のカレー(かゐり)とインド(いんど)のカレー(かゐり)には大きな違い(ちがひ)があります。日本のカレー(かゐり)は、こむぎをつかってとろみを出(だ)しますが、インド(いんど)のカレー(かゐり)はこむぎをつかわないので、スープ(すーぷ)のようにサラサラ(さらさら)しています。</p>	<p>今日は八まん平市(はちまんへいし)の食べもの(たべもの)をたくさんつくった「八まん平(はちまんへい)きゅう食(きゅうじき)の日(ひ)」です。主菜(しゆさい)(しゆさい)のとり(とり)には地元の「しおこうじ」をつけてやきました。「しおこうじ」とは、みそを作(つく)るときにつかう、お米(こめ)はっこう(はっこう)させた(させた)ものです。</p>
31	<p>えいよう りょう おお</p> <h2>スポーツをする人の食事は栄養バランスよく! 量を多く!</h2> <p>スポーツをしていても特別な食事(とくべつ しじき)は必要(ひつよう)ありません。しかし、体を激(げき)しく動か(うご)かす分(ぶん)、人(ひと)より多(おほ)くのエネルギー(えんじやう)や栄養素(えいようそ)が必要(ひつよう)になります。そのため、スポーツをしてい(い)る人(ひと)は栄養(えいよう)バランス(ばらんす)がよく、エネルギー(えんじやう)量(りやう)をしっかりと確保(かくほ)するため、量(りやう)を多(おほ)くとる食(じ)事が基本(きほん)になります。とくに、エネルギー(えんじやう)源(げん)である炭水化物(たんすいかぶつ)(ご飯(ごはん)、パン、麺類(めんらい)など)が不足(ふそく)すると、体(からだ)は飢餓(きうが)状態(じょうたい)になり、体(からだ)の筋肉(きんぱく)を分解(ぶんかい)してエネルギー(えんじやう)にしよう(しよう)とします。結果(けっか)、筋肉(きんぱく)量(りやう)が減(へ)ってしまいます。スポーツをしてい(い)る人(ひと)は炭水化物(たんすい)量(りやう)を充分(じゆうぶん)にとるように意識(いしき)して食事(じき)をしまし(しま)しょう。</p> 			