

# 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</p> <p>ごはん</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)</p> <p>ごはん</p> <p>なつとうあえ</p> <p>とりの にんにく しおからあげ</p> <p>ひつつまじる</p>
<p>小学3年生の国語(こくご)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「セルフピビンバ」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)のピビンバを作ってみましょう! 「ピビンバ」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しょう。</p>
10	11	12	13	14
<p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>さけの つみれじる</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>ごはん</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 サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とんこつみそ ラーメンスープ</p>
<p>スポーツの日</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(けんかう)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>ごはん</p> <p>ミートボール</p>	<p>たむらさんのごまつな</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</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(ちきゅうおんだんか)」の影響(えいこう)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(そぜん)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(そぜん)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か? 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、どのようにやさいが作られているのかが分かるからですね。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 うどん</p>	<p>はちまんだいさん</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>こや豆腐 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(とうじょう)するようになったのが、大正(たいしょう)時代(じだい)です。大正(たいしょう)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(こって)でした。しかし、これらは高級料理(こうきゅうりょうり)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)をたくさんつかった「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(しゅさい)(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)をほこ(ほ)うさせた(せ)たものです。</p>
31	<p>えいよう</p> <p>スポーツをする人の食事は栄養バランスよく! 量を多く!</p> <p>りょう おお</p>			
<p>すきこんぶと ツナの にも</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ</p>	<p>スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、人より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかりと確保するため、量を多くとる食事が基本になります。とくに、エネルギー源である炭水化物(ご飯、パン、麺類)などが不足すると、体は飢餓状態になり、体の筋肉を分解してエネルギーにしようとします。結果、筋肉量が減ってしまいます。スポーツをしている人は炭水化物量を十分にとるように意識して食事をしましょう。</p>			
<p>「すきこんぶ」とはこんぶをほそく切り、板(いた)のかたじかにんそうさせたものです。こんぶは岩手県(いわて)の沿岸部(えんがんぶ)の特産品(とくさんひん)です。こんぶの大きさは、2メートルから20メートルにもなります。20メートルはビルの高さ7かいぶんです。</p>	<p>「すきこんぶ」とはこんぶをほそく切り、板(いた)のかたじかにんそうさせたものです。こんぶは岩手県(いわて)の沿岸部(えんがんぶ)の特産品(とくさんひん)です。こんぶの大きさは、2メートルから20メートルにもなります。20メートルはビルの高さ7かいぶんです。</p>			