

給食通信

9月3日（火曜日）今日の献立は、

『チキンカレーライス 海藻サラダ
牛乳 冷凍みかん』です。



今日から2学期の給食が始まります。夏休みは、部活動や勉強など、毎日充実した日々を過ごせましたか？9月は残暑など気温の変化で体調を崩しがちです。一日三食しっかりと食べることや、適度に水分を補給することを心がけ、生活リズムを整えましょう。

カレーライスは、いつものように調理員さんが朝から沢山の野菜を切り、ルウは丁寧に炒めて作りました。辛味のあるガラムマサラ、カレーの香りや風味をつけるマサラマイルド、オールスパイスなどのスパイス、りんごなどの果物、鶏肉のエキスを加えてじっくりと煮込み、深みのあるスパイシーな味のカレーに仕上がりました。サラダには、わかめ、とさかのり、茎わかめなどの海藻が入っています。とさかのりは、赤い色や白い色をしています。元々は、赤い色と形が鶏のとさかに似ていることから、名付けられました。茎わかめは、わかめの真ん中の芯の部分の部分を加工したものです。海藻には、腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれます。カレーと一緒に、サラダもしっかりと食べましょう。

給食通信

9月4日（水曜日）今日の献立は、

『わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが
ごま仕立ての味噌汁 牛乳』です。



今日の汁物は、ごまをたっぷり加えた味噌汁です。鶏肉、大根、人参、長ねぎ、豆腐、小松菜の6種類の具材を使いました。仕上げに白すりごまと練りごまを入れ、コクのある味に仕上げています。ごまに多く含まれているビタミンEは、アーモンドなどの種実、うなぎ、かぼちゃなどにも含まれています。ビタミンEには体のさびつきを防ぐ「抗酸化作用」があり、同じ作用を持つビタミンA、ビタミンCと合わせて「ビタミンACE」とも呼ばれています。どのビタミンも色々な野菜に含まれているので、しっかりと野菜を食べて、栄養を取り入れましょう！

給食通信

9月5日（木曜日）今日の献立は、

『きざみきつねうどん つくねと野菜の煮物
牛乳 甘納豆ときなこの蒸しパン』です。



今日は、大豆の加工品を2つの料理に取り入れました。大豆の栄養価はとても高いですが、そのままの状態では消化吸収されにくいため、様々な加工食品にして食べられています。加工によって、消化吸収は90%以上にもなります。うどんに入っている油揚げは薄く切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。きつねうどんという、甘辛く煮た油揚げのイメージですが、今日は油揚げがたっぷりの煮込みきつねうどんです。

また、甘納豆の素朴な甘味がある蒸しパンは、生地の中にきなこが入っています。香ばしいきなこの風味を味わいながら食べましょう。

給食通信

9月6日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鯖の文化干し きんぴらごぼう

冬瓜と鶏肉の和風スープ 牛乳』です。



今日は、ご飯を主食とした一汁二菜の和食の献立です。脂がのった鯖の文化干しが主菜、きんぴらごぼうが副菜、そしてもう一つの副菜が、冬瓜の和風スープです。このような組み合わせの時は、お皿を置く場所にも注意してみましょう。ご飯は左側、汁物は右側、そしておかずは奥に置きます。正しい位置に配膳することで、お皿が持ちやすく、きれいに食べることができます。給食では、このような和食の献立も多く取り入れているので、配膳の位置にも気をつけてみましょう。

スープには、夏から秋にかけて実をつける野菜、冬瓜を取り入れました。冬瓜は漢字で書くと「冬」の「瓜（うり）」と書きます。夏に実をつけ、皮が硬いので冬まで保存がきくため、この字が当てられています。あっさりとした味と、とろっとしてやわらかい、独特の食感がおいしい野菜なので、味わいながら食べましょう。