

給食通信

8月31日（月曜日）今日の献立は、

『青ねぎチャーハン 鶏肉とカシューナッツの炒め煮

坦々春雨スープ 牛乳』です。



今日は青ねぎチャーハンについて紹介します。

青ねぎチャーハンの青ねぎは流山市産のものを使っています。青ねぎには「アリシン」という成分が含まれ、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めてくれます。まだまだ暑い日が続くので、残さず食べましょう。

給食では他にも、お米、長ねぎ、小松菜など、流山産の農産物を取り入れています。

給食通信

9月1日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 さばの竜田揚げ 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。さばの竜田の揚げが主菜、きんぴらごぼうが副菜、汁物が冬瓜のスープです。盛り付け図を見て、正しい位置に配膳しましょう。

スープには、とうがんを取り入れました。とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、冬まで保存できるという意味から、この名がついたと言われています。95%が水分で、ビタミンCを含み、夏バテなどの疲労回復に効果があります。

給食通信

9月2日（水曜日）今日の献立は、

『スタミナ焼き肉丼 もずくと卵のスープ

冷凍りんご 牛乳』です。



今日のスープには、もずくという海藻を使っています。もずくの95%は沖縄県でとれたものです。もずくの表面はぬるぬるとして、ぬめりがあります。このぬめり成分の「フコダイン」という成分には、肌の保湿力を高める効果があり、肌のハリやつやを保ち、しわも抑える働きがあります。また、コレステロール値を下げたり、抗酸化力が強く、がんの予防や胃かきようの修復に効果があります。免疫力を高めて、風邪予防にもなるので、残さず食べて下さい。

明日は、はしの日です。はしを忘れないようにしましょう。

給食通信

9月3日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 ししゃもフライ 厚揚げの煮物

いものこ汁 牛乳』です。



今日は「いものこ汁」について紹介します。「いものこ」とは、「さといも」のことです。秋に旬を迎えるさといもは、昔から庶民の味として、親しまれてきました。特に秋田県などで、鶏肉やさといも、たっぷりの野菜と一緒に煮込んだ汁物のことを「いものこ汁」とよんでいるそうです。

給食通信

9月4日（金曜日）今日の献立は、

『ナン ドライカレー さつまいものサラダ

ヨーグルト 牛乳』です。



今日の給食は、ナンとトマトのたっぷり入ったドライカレーです。ナンにドライカレーをつけて食べて下さい。

「ナン」は現在のイランを起源とし、その後メソポタミア、古代エジプト、インド（亜大陸）に伝わったと考えられています。日本へは、インド料理として伝わりました。

コロナウイルス感染症予防のため、手をきちんと洗ってから食べて下さい。

給食通信

9月7日（月曜日）今日の献立は、

『中華丼 春雨スープ 大学いも 牛乳』です。



今日は大学いもについて紹介します。

大学いもとは、素揚げしたさつまいもに、砂糖やしょうゆ、水あめを煮詰めてつくった「みつ」をからめたものです。

名前の由来は大正時代から昭和時代にかけて、学生街で、大学生が好んで食べていたためだと言われています。好んで食べた大学生とは、東京大学生だと言われています。他にも早稲田大学生だという説もあり、どちらが本当なのか気になりますね。

給食通信

9月8日（火曜日）今日の献立は、

『ベーコンとツナのトマトスパゲティ ポトフ

アップルデニッシュ 牛乳』です。



今日はベーコンとツナのうまみがおいしい、トマトスパゲティです。まずベーコンとにんにく、ツナをオリブオイルで炒め、玉ねぎやマッシュルーム、しめじ、トマト、ピーマンなどたっぷりの野菜を加えます。

主食となるスパゲティや米、パンなどの炭水化物を多く含む食品は、体を動かすエネルギーとなります。主食をきちんと食べるようにしましょう。

給食通信

9月9日（水曜日）今日の献立は、

『いわしの蒲焼き丼 野菜の菊花あえ

ごま仕立ての味噌汁 牛乳』です。



今日、9月9日は「^{ちやうよう}重陽の節句」です。重陽の節句は、平安時代の初めに中国から伝わったとされてい

ます。古代中国では、奇数の日は縁起の良い「^{よう}陽の日」とされ、中でも一番大きい陽の数である「9」が重なる日を「重陽」と呼び、節句の1つとなりました。重陽の節句は別名「菊の節句」とも言うので、食用菊の花びらを入れた和え物を給食に取り入れました。

給食通信

9月10日（木曜日）今日の献立は、

『切り干し大根のビビンバ 揚げぎょうざ

トックスープ 牛乳 』です。



今日はトックスープに入っている、トックについて紹介します。

トックはお米で作った朝鮮半島の餅のことで、日本の餅はもち米ですが、韓国の餅はうるち米（ご飯で食べているお米）で作られているので、粘りや伸びは少なく、煮ても溶けにくいのが特徴です。日本でも、千葉県の農政学者、大原幽学が考案した「姓学もち」がうるち米で作られています。

給食通信

9月11日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 かきたま汁 牛乳』です。



今日は、秋が旬の魚、鮭に味噌マヨネーズのタレをかけて香ばしく焼きました。

鮭の身の色は、サーモンピンクといわれるように、きれいな色をしています。この色は「アスタキサンチン」

という色素が鮭の身に含まれているためです。アスタキサンチンは、体のさびつきを防ぐ「抗酸化作用」という働きをもつ成分が含まれています。秋の香りを味わいながら食べましょう。