

# 給食通信

10月21日（月曜日）今日の献立は、

『ねぎ塩豚丼 味噌ワタンスープ

牛乳 杏仁豆腐』です。



今日はさっぱりとした塩味の「ねぎ塩豚丼」です。キャベツやもやし、人参、長ねぎなどたっぷりの野菜と一緒に、豚肉も入っています。豚肉には、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。そのため、アスリートなど活動量の多い人の食事にも取り入れられている食材です。また、にんにくやねぎに含まれているアリシンという成分には、そのビタミンB<sub>1</sub>の働きを助ける効果があります。今日はにんにくと長ねぎを豚肉と一緒に食べるので、とても効率的が良いです。ご飯と合わせてしっかりと食べましょう。

# 給食通信

10月18日（金曜日）今日の献立は、

『チキンカツカレー コーンサラダ

牛乳 みかん』です。



今日は、明日の東葛駅伝に向けた応援メニューです。験担ぎとして、カレーにチキンカツをのせました。「験担ぎ」とは、元々「縁起担ぎ」から変化した言葉です。そのため、縁起を意識して、物事の成功を願った行動をすること、という意味があります。そこで、「勝負事に勝つ」ということから、チキンカツを取り入れました。鶏肉は筋肉を作るもととなる栄養素、たんぱく質が豊富に含まれています。しっかりと食べて、選手も応援する人も、みんなで頑張りましょう！

# 給食通信

10月23日（水曜日）今日の献立は、

『鮭としめじのバターしょうゆご飯 肉豆腐

味噌汁 牛乳 ヨーグルト』です。



今日の混ぜご飯には、秋が旬の食材、鮭とぶなしめじを取り入れました。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。

ぶなしめじには、体の調子を整える食物繊維や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。今日は、鮭とぶなしめじ、どちらも相性の良いバターで炒めてから、仕上げにしょうゆを加え、香ばしいご飯に仕上がっています。秋の香りを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

10月24日（木曜日）今日の献立は、

『カレーうどん 厚揚げの煮物

牛乳 キャラメルポテト』です。



今日は具沢山のカレーうどんです。豚肉をしょうが、にんにくと一緒に炒め、玉ねぎ、人参、長ねぎを加えて、さばと昆布のだしで煮込みます。その後調味料を入れ、ゆでうどんを加えて、完成です。和風のだしの風味に、カレーの味が溶け込み、うま味がたっぷりのうどんに仕上がりました。今日のカレーうどんにはしょうがや長ねぎなど、体を温める食材をたっぷりと使っています。最近はずっと気温が低くなってきました。しっかりと食べ、体を芯から温めて、風邪を引かないようにしましょう。

# 給食通信

10月25日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰹の香味揚げ 磯香和え

呉汁 牛乳』です。



今日のご飯を中心とした和食の献立です。主菜の鰹は、1年間に春と秋、2回旬がある魚です。春から夏にかけて、えさを求めて北上する「初鰹」、そして秋に産卵のために南に下ってくる「戻り鰹」です。今日はほんのり酸味のあるたれをかけ、香り良く仕上げました。

汁物は「呉汁」という料理です。「呉」とは、やわらかく煮た大豆をすりつぶしたものの事です。大豆は、体をつくるもととなるたんぱく質や体の調子を整える食物繊維など、栄養満点です。呉汁は大豆の栄養を丸ごと摂取することができます。豆乳とは少し違った、大豆の甘味をよく味わいながら食べましょう。

# 給食通信

10月29日（火曜日）今日の献立は、

『キムチチャーハン 厚揚げの中華炒め

水ぎょうざ 牛乳 みかん』です。



今日はピリッとした辛みのあるキムチチャーハンです。キムチは、野菜類を塩漬してから、唐辛子やにんにくと一緒に漬け込み、乳酸発酵という仕組みで出来上がる食品です。この乳酸発酵によって増える乳酸菌には、おなかの調子を整える善玉菌という、体にとって良い菌を増やす働きがあります。本場韓国では、それぞれの家庭でキムチが作られていて、酸味や辛さもそれぞれ違います。今日のチャーハンには、キムチの辛みの他に、豚肉やなるとのうまみがあります。よく味わいながら食べましょう。