



11月*給食もいつけ表

2018年 ひばり分校

おいしいもの
いろいろあるよ!



<今月の目標>

郷土の食べものを知ろう!

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
<p>マッシュルームはもともとヨーロッパのキノコです。今は岡山市や牛窓でも栽培が盛んです。煮込むとおいしいので、ひと味がうカレーができてあがりますよ。</p>		<p>実りの季節です。給食にも、なし・さつまいも・くり・きのこなどの食べ物が登場しています。きょうはたくさんさつまいもを蒸した「ぶかしいも」で秋を感じましょう。</p>		<p>青にらを収穫後、日光を当てないよう育てると黄にらになります。岡山市の玉柏(たまがし)地区でたくさん栽培されますが、今年は水害のため量が少なく青にらを使います。</p>		<p>ひばり分校特製のハンバーグは卵をつかいません!豆腐やたまねぎやいい香りのする香辛料が入っています。パンとスープにぴったりの料理ですよ。大変だけど…心をこめて作りますよ!</p>		<p>だいこんは寒くなるとあまくおいしくなる野菜です。消化酵素が多く含まれているので食べ物の消化を助ける働きがあります。豚肉といっしょに煮ると、脂っぽさをおさえてうまみがアップします。</p>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
<p>今が旬の柿には、カゼの予防に役立つビタミンがたくさん含まれています。しっかり味わって食べましょう。岡山市の沢田でとれたふゆ柿(がき)を予定しています。</p>		<p>れんこんは寒くなるとあまくおいしくなります。なんと!カゼの予防に役立つビタミンCが多く含まれています。きょうはカリッと揚げたチップスが登場。よくかんで食べましょう!</p>		<p>さんまなど魚のあぶらには血液をサラサラする働きがあります。今日は丸ごと食べられるように、しょうがを入れてじっくり煮こむので、カルシウムたっぷりの骨も食べられますよ。</p>		<p>小麦・大麦・はだか麦・ライ麦など、麦にはいろいろな種類があります。もち麦は大麦のなかまで、もちもちとした食感が特徴です。きょうはスープになりました。</p>		<p>五目(ごもく)ということばには「いろいろなたくさん」という意味があります。牛肉やこうやとうふ・こんぶ・大豆・にんじんなどいろいろな食品が入っているので、よくかんで食べましょう!</p>	
19日(月) 食育の日		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
								<p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう!</p>	
<p>根菜は土の下にできる根や茎を食べる野菜のことです。にんじんやだいこん・ごぼう・れんこんなどいろいろありますが、どれも根っここの部分に養分がたくわえられているのでおいしいですよ。</p>		<p>11月は旬のさつまいもを使った献立がいろいろ登場しています。蒸したさつまいもで作るサラダもおいしいですよ!食物せんいが多いのはよく知られていますが、ビタミンCも多いです。</p>		<p>肉じゃがについて調査をしたところ、岡山など西日本では牛肉が多いのに対して、東京など東日本では豚肉が多かったそうです。「とんじやが」はひと味がう関東の肉じゃがです。</p>		<p>きょうはセレクト給食の日です。みなさんはお魚「さけ」とお肉「ささみ」、どちらを選びましたか?…どちらにも体に必要な栄養素:たんぱく質やビタミンが含まれています。</p>			
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
<p>「松風やき」は、つめたい風が松の林を吹きぬける「うらさびしさ」をあらわした料理。だから「おもて」になる表面にだけ「ごま」がついていて、うら側にはついていないのが特徴ですよ。</p>		<p>海そうは「海の野菜」ともいわれるように、ミネラルや食物せんいが多く含まれています。おなかの調子を整えてくれる働きがあるので、給食でもよく登場しています。</p>		<p>秋の風がぶき寄せると、野山の木の実や落ち葉などが一か所に集まってきます。ぶきよせ煮は、さといもやくり・しめじ・もみじなど…秋の食べ物がいろいろ入った煮物です。</p>		<p>香草とは名前のとおり香りのよいハーブのこと。きょうは魚の香りをよくするバジルやガーリックを使います。岡山産のお米で作ったパン粉をつけて香ばしく焼きます。</p>		<p>春巻という名前の由来を知っていますか?もともとは立春のころに新芽を出す野菜を具にして巻いたことからついた名前だそうです。中国では春を感じる料理なのですね。</p>	