

— 給食指導資料 —

10月分 No. 2 A

6日(金)	こ がたげんまい きゅうにゅう 小型玄米パン 牛乳 こもく 五目ラーメン ごぼうチップス
<p>きょうは「エリンギ」の話^{はなし}をします。</p> <p>エリンギは、もともとイタリアやフランスなどでよく食べられているきのこです。日本^{にほん}では、約20年前^{ねんまえ}に愛知県^{あいちけん}で初めて栽培^{さいばい}され、その後^{のち}、全国^{ぜんこく}に広まりました。</p> <p>エリンギは、おなかの中^{なか}をすっきりさせる、食物せんい^{しょくもつ}がたくさんあります。また、骨^{ほね}や歯^はの成長^{せいちょう}に大切なカルシウム^{からだ}を体^{からだ}の中^{なか}に取り込む^と働き^{はたら}のあるビタミンD^{たいえつ}という栄養^{えいよう}もあります。</p> <p>きょうは、ラーメンの中^{なか}に入^{はい}っていますよ。</p>	

10日(火)	さんしょくどんぶり きゅうにゅう さけの三色丼 牛乳 みそ汁 ^{しる} 柿 ^{かき}
<p>きょうは「柿」の話^{はなし}をします。</p> <p>柿^{かき}は、大きくわけると、甘柿^{あまかき}と渋柿^{しぶがき}に分けることができます。甘柿^{あまかき}も未熟^{みじゆく}なうちは渋い味^{しぶあじ}がしますが、赤^{あか}く色^{いろ}づいて熟^{じゆく}すにつれて自然^{しぜん}に渋み^{しぶ}がぬけ、甘み^{あま}が増^ましていきます。今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}の柿^{かき}は甘柿^{あまかき}です。</p> <p>柿^{かき}には、風邪^{かぜ}を予防^{よぼう}するビタミンC^{シー}が含ま^{ふく}まれていて、その量^{りょう}は、なんと、レモン^{りもん}やいちごと同じ^{おな}くらいです。おいしくて、ビタミンC^{シー}たっぷりの柿^{かき}を味わ^{あじ}ってくださいね。</p>	

11日(水)	ぎゅうにゅう ハンバーガー 牛乳 コーンスープ
<p>きょうは「パセリ」の話^{はなし}をします。</p> <p>パセリは、料理^{りょうり}のかざりとしてよく使^{つか}われますが、食^たべずに残^{のこ}したことはありますか？パセリには、残^{のこ}すのがもったいないくらい^{えいよう}の栄養^{えいよう}があります。風邪^{かぜ}をひきに^くくするビタミンA^{エー}やビタミンC^{シー}がたくさん含ま^{ふく}まれています。また、鉄分^{てつぶん}も多く、貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}する働き^{はたら}があります。ほかにも、骨^{ほね}や歯^はを丈夫^{じょうぶ}にしてくれるカルシウム^{からだ}やおなかのそうじ^{そうじ}をしてくれる食物せんい^{しょくもつ}も含ま^{ふく}まれています。</p> <p>きょうは、こまかくきざんだパセリがコーンスープに入^{はい}っていますよ。</p>	

12日(木)	きのごはん ぎゅうにゅう つばすの香味揚げ ^{こうみあ} ミントマト すまし汁 ^{じる}
<p>きょうは「みえ地物一番給食の日^ひ」です。今日^{きょう}の三重県^{みえけん}産^{さん}の食^たべものは、米^{こめ}、牛乳^{ぎゅうにゅう}、しいたけ^{あぶら}、油揚げ^あ、削節^{けずりぶし}、つばす^{こめこ}、豆腐^{とうふ}、わかめ、ねぎです。</p> <p>きょうは「つばす」の話^{はなし}をします。つばすは、ぶりの子^こどもです。ぶりは、大き^{おお}さが80cmくらいになりますが、つばすは30cmほどの大き^{おお}さです。つばすは、成長^{せいちょう}するにつれて呼び名^よが変^かわります。地方^{ちほう}によって呼び方^よはちがいますが、三重県^{みえけん}では、成長^{せい}の順^{じゆん}につばす、はまち、わらさ、ぶりと呼^よぶことが多い^{おほ}ようです。</p> <p>きょうは、三重県^{みえけん}の海^{うみ}でとれたつばすを香味揚げ^{こうみあ}にしました。おいしくいただきますよ。</p>	