

令和 6 年度 2 月分 ひとくちメモ

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食など	献立名	ひとくちメモ
3 月	部分献立	麦ご飯 つみれ汁 いわし絡みそ煮 ほうれん草のごま和え	今日は立春。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、天みそかのような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。豆まきやひらぎの枝に焼いた「いわし」の頭をさしたものは、鬼と呼ばれる病気や災いを払い払うという意味があります。いわしは、焼くときにたくさん煙が出て、においも強いので、鬼が嫌がるのです。今日は、このいわしを使ったつみれの入った汁物と湯と煮込んだ鯉魚の給食です。
4 火		麦ご飯 小松菜のスープ 豚肉のソース炒め	生活習慣は、大人になってから、気をつけなければならないのでは?と思っている人はいませんか?生活習慣は、子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってからかえようとしても、なかなか難しいものです。これからは健康な体で過ごすためにも、今のうちから早寝早起きや朝昼夕の3度の食事など、規則正しい生活習慣を身につけて、毎日過ごせるといいですね。
5 水		コッペパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのナッツサラダ	脂質が主成分のナッツは、植物油の原料としても利用されています。脂肪酸の種類が動物油脂と違い、植物油のほうが健康に良いといわれています。大豆の種子からとれる「大豆油」は、世界的にも生産量が多く、あっさりとした味なのでサラダ油などに使われます。ごま油は、名前のとおり、ごまの種子からとれる香ばしい香りが特徴的です。最近では、ひまわりの種からとれる「ひまわり油」なども注目されています。みなさんの家では、何油を使っていますか?
6 木		麦ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	給食は、食物繊維も意識した献立が作られています。食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘予防に役立ちます。その他、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海苔、くだものなどがあります。食べ物の組み合わせを工夫して、食物繊維も積極的にとることができるとよいですね。
7 金		麦ご飯 豆腐のスープ チーズタッカルビ	ヨーグルトやチーズ、バターなどは、すべて牛乳から作られる乳製品です。牛乳の豊かな栄養をそのままに、乳酸菌や酵母で発酵させたり、食べやすく、また保存性を高めるために加工されているため、おいしさだけでなく、栄養や生理的作用が期待できるのも特徴です。乳製品は、牛乳が伝来した飛鳥時代に、すでにチーズのような加工品も作られていたようです。乳製品は、カルシウムを多く含む食品の1つ。不足しがちなカルシウムを補うことができますよ。
10 月	千切大根 Week 国富町産の千切大根を食ハロ!	麦ご飯 千切大根の味噌キーマカレー つばね野菜のごま和え	今年もやってきました!千切大根ウィーク。この一週間で「千切大根は、国富町産の特産物であること」や「千切大根は、いろいろな料理に使える万能食材であること」など、改めて知ること、みなさんに国富町産の千切大根の魅力を発見してほしいという思いを込めて給食を作っています。1日目の今日は、みなさんの好きなキーマカレーに千切大根を使いました。お味はいかがですか?
11 火		建国記念の日	
12 水		ミニ黒糖パン 千切大根のトマトペンネ ズッキーニのマリネ	千切大根は、和食だけでなく、洋食にも合います。今日は、「千切大根のトマトペンネ」を作りました。「千切大根」は、トマトとの相性も抜群です。「千切大根」に含まれる「グルタミン酸」という旨味成分は、トマトにも含まれているので、旨味の相乗効果もあり、おいしい「千切大根のトマトペンネ」に仕上がっていると思います。同じ国富町産のズッキーニを使った「ズッキーニのマリネ」と一緒に味わって食べてくださいね。
13 木		麦ご飯 味噌汁 千切大根の卵とじ	今日の千切大根の料理は、「千切大根の卵とじ」です。「千切大根」に含まれる栄養素「カルシウム」とともに骨を作る栄養素があります。それは、「ビタミンD」です。この「ビタミンD」が豊富に含まれている食材には、「しいたけ」があります。「千切大根」のカルシウムと「しいたけ」のビタミンDで骨を丈夫にする料理「千切大根の卵とじ」に仕上がっています。明日は、「千切大根ウィーク」最終日です。どんな千切大根の料理が登場するのでしょうか?楽しみにしてくださいね。
14 金		麦ご飯 置芋のみそ汁 餅と千切大根のあんかけ	千切大根ウィーク最終日です。千切大根は、乾物です。乾物は、保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。その中でも千切大根は、戻す時間が短く、アクも少ないため、扱いやすい乾物の一つです。そのため、常備しておくに重宝します。この一週間、千切大根の栄養や調理方法、保存性について伝えてきました。改めて国富町産の「千切大根」の魅力に気づくことができましたでしょうか?ぜひ、これからも「千切大根」を含めた国富町産の食材に注目してくださいね。
17 月	黒糖麦ご飯 長崎ちゃんぽん 海菜の中華和え	全国的に知られている長崎名物のめん料理「長崎ちゃんぽん」は、今から約120年ほど前の明治時代に、中華料理店の店主が中国人留学生のために安く栄養のあるものを食べさせようと考えた料理が始まりといわれています。鍋で、野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて、濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理だったそうです。今日は、給食でも具だくさんでボリュームのある「長崎ちゃんぽん」を作りました。	
18 火	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 厚揚げのそぼろ煮	大根には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼがたっぷり含まれています。そのため、日本の食卓によく見る「ご飯にたくあん」や、正月の「おもちに大根おろし」という組み合わせは、理にかなっています。昔の人は、胃がもたれたり、胸やけする場合は、おろし大根を活用したそうです。また、大根は95%近くが水分ですが、ビタミンCやミネラル類、食物繊維も多く含まれています。今、旬を迎える大根は、今日の汁物の他にも、煮物、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。	
19 水	黒糖パン ラビオリのデミグラス煮 コーンサラダ	みなさんは「ラビオリ」を知っていますか?このぎょうざに似ている食べ物を「ラビオリ」といいます。「ラビオリ」は、小麦粉を練って作ったパスタの生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜などを包んだ四角のパスタのことです。イタリア料理の一つで、この「ラビオリ」をゆでて、ソースやチーズをかけて食べることが多いそうです。今日は、デミグラスソースで煮込んだ「ラビオリのデミグラス煮」です。	
20 木	麦ご飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	昔から日本の食卓に欠かせない大豆。体に必要なたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む栄養価の高い食品です。国産の「すがたをかえる大豆」にもあるように、いろいろな加工食品もあります。大豆は、生のままでは、ほとんど消化されませんが、加工食品にすることで消化吸収率がアップするのです。大豆の特性を生かしたさまざまな加工食品には、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどあり、どれも私たちの食卓に欠かせないものです。今日は、豆腐のみそ、しょうゆを使った給食です。	
21 金	リクエスト献立 減量麦ご飯 ワンタンスープ てりやきチキン 添えキャベツ シュークリーム	今日の給食は、八代中学校3年生のリクエスト献立です。八代中学校3年生からのコメントを紹介します。「こんにちは!僕たちは、八代中学校3年生です。みんな、受験生になって毎日忙しいですが、こんな時だからこそ、仲良く、楽しくこの献立に決めました!今日の給食を食べて、受験がんばろうと思います。八代中学校のみなさん、リクエストありがとうございました。受験のパワーになるような給食なので、もりもり食べてくださいね。次に片づけ方の連絡です。デザートはブラゴミです。」	
24 月	振替休日		
25 火	減量麦ご飯 カレーうどん じゃことひじきの和え物	汁物や鍋料理に欠かせない「ねぎ」は、青ねぎや白ねぎのほか、太さも形も色もさまざまな「ねぎ」が日本各地でとれます。その中でも、白ねぎは、ねぎの成長に合わせて、根元に日光が当たらないように土をかぶせながら育てます。そのため、成長が遅く、手間がかかるため、「お嬢さま作物」と呼ばれているそうです。今日は、カレーうどんに白ねぎを使っています。	
26 水	かみかみ献立 コッペパン 白菜のクリーム煮 ごぼうのかみかみサラダ	食べ物をよくかむと腸にある腸中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぐことができます。また、かむことで腸への血流量が増えて、腸の働きを活性化します。よくかむことで、食べ物が細かくみだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が、消化・吸収を助けてくれます。このように、よくかんで食べると体にとってよいことが起こります。毎日の食事、よくかんで食べることを意識してみましょう。	
27 木	麦ご飯 のっぺい汁 三色丼	料理の味付けに、塩を使うのは、料理をおいしくするだけでなく、塩が私たちの体に必要な栄養素だからです。ヒトの体には、体重の約0.3%の塩が含まれています。体重40kgの人は、約120gの塩をもっています。これだけの塩が、体の中の体液と骨に分布しているのです。しかし、塩をとり過ぎると、高血圧などの病気の原因になってしまいます。「減塩」という言葉をよく耳にします。素材本来の味も大切にしながら、食事ができるといいですね。	
28 金	(世界の料理) 献立 ひよこ豆のハリススープ サバカレーぎょうざ 添えもやし	今日の世界の料理は、カタールの「ハリススープ」です。カタールは、中東のアラビア半島に位置し、日本の秋田県とほぼ同じ広さの小さな国です。「ハリス」は、ラムダンという約1か月間、日の出から日の入りまでの時間、食べたり飲んだりすることを断つ時に、夜に食べる料理だそうです。「ハリス」は、スパイス風味の麦のおかゆのことですが、今日は、ひよこ豆やいんげん豆を使って給食用にアレンジしています。	