



# ひとくち×モ 2021年9月 川内学校給食センター



## むぎ 麦ごはんについて

いつもの麦ごはんは「あきほなみ」という品種のお米を使用していますが、9月と10月は、「なつほのか」という品種で7月にとれた新米を使用します。なつほのかは、鹿児島県で開発されたお米で、鹿児島の気候によく合った品種です。粒が大きく、ほどよい粘りがあるのが特徴です。味わって食べましょう。

## ものがたりレシピをいただきますよう！

### かごしまけんさん みぞしる 鹿児島県産かんぱちの味噌汁 [A: 8日 B: 7日]



### ◆◆◆そのときがくるくる すず きみえ／文研出版◆◆◆

みなさんは嫌いな食べ物がありますか？この絵本に出てくる小学1年生のたくまくんは、なすが苦手です。いつも頑張って食べようとしますが、残してしまいます。夏休みにおじいちゃんの家に行ったたくまくんは「今は苦手でもいつかおいしいと思えるそのときがくる」ということを教わりました。おじいちゃんの言うように「そのとき」がくるのでしょうか。みなさんも苦手なものに挑戦して、少しでも食べてみましょう。

### からや さばのピリ辛焼き [A: 10日 B: 9日]



醤油やんにんにく、赤唐辛子などで味付けしてあります。赤唐辛子に含まれるカプサイシンには、胃を適度に刺激し、だ液や胃液の分泌を促進して、食欲を増進してくれる働きがあり、まだまだ暑さが残るこの時期にピッタリです。

しかし、辛いものは食べ過ぎると胃腸の粘膜を傷つけてしまうので注意しましょう。



※ 魚には骨があるので、注意して食べましょう。

### なつやさい 夏野菜のポトフ [A: 14日 B: 13日]



冬瓜やズッキーニなど夏が旬の野菜を、ポトフにしました。その中でも「冬瓜」という野菜を見たことがあるでしょうか。大きさは、小さいものから大きいもの様々で、大きいものにな

ると、10kgを超えるそうです。冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、7月から9月に収穫される夏野菜です。完熟すると皮がかたくなって冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれます。県内全域で栽培されていて、夏場の大豆の代わりとして、お盆料理の煮しめなどに重宝されてきた食材です。

## さつませんたい食育の日



### じる かごしまけんさん しょうゆ さつまい 鹿児島県産かんぱちのレモン醤油 [A: 16日 B: 15日]

さつまい汁は鹿児島県の郷土料理です。昔、薩摩藩士の間では、土風を高めるためにさつまい鶏どうしを闘わせる「闘鶏」が行われました。闘鶏で負けた鶏を使って汁ものにしたのが、さつまい汁の始まりと言われています。

鹿児島県産かんぱちのレモン醤油は、給食センターでかんぱちを焼いてレモン風味のタレをかけた、暑い時期にぴったりのさっぱりとした味つけになっています。

### つきみ スコッチエッグ&お月見ゼリー [A: 17日 B: 21日]



9月21日は十五夜です。十五夜にはススキや月見団子、芋などをお供えして、お月見を楽しむ風習があります。



給食では、十五夜にちなんで月に見立てたスコッチエッグと、お月見ゼリーを献立に組み入れました。



### けいはん 鶏飯 [A: 24日 B: 22日]

江戸時代に奄美地方を薩摩藩が治めていたころ、もてなし料理として作られたのが始まりとされています。当時は炊き込みご飯でしたが、昭和になり、鶏のスープをかける現在の食べ方になった郷土料理です。

### りんごのスティックタルト [A: 28日 B: 27日]



昔から世界で広く栽培されているりんごは、「一日一個のりんごで医者いらず」というイギリスのことわざでも知られているように、世界各国のことわざに多く登場し、親しまれてきました。日本でも多くの品種が作られていて、ペクチンというおなかの調子を整えてくれる食物繊維や消化を良くするリンゴ酸がたくさん含まれています。