



# ひとくちメモ

2024年 9月  
川内学校給食センター

2学期の学校給食スタート【A：2日 B：2日】

長い夏休みが終わり、2学期の学校給食がスタートしました。夏休み中も、1日3回、いろいろな料理を組み合わせて食べていましたか？食事内容が偏ってしまっていた人いるのではないのでしょうか。

今日から始まる学校給食は、栄養バランスが整った献立を、毎日お届けします。夏の疲れを回復させるビタミン類もたっぷりと含まれていますので、しっかり食べて元気に2学期をすごしましょう。



## 世界の味を給食で～2024 パリオリンピック・パラリンピック

韓国

ヤンニョムチキン【A：4日 B：5日】

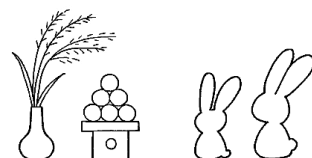
韓国は、この夏、フランスで開催されたオリンピックで、アーチェリーやフェンシング、射撃などで大活躍した国です。

また、韓国には、薩摩川内市の友好都市もあり、様々な交流が行われています。

「ヤンニョムチキン」は、油で揚げたとり肉に「ヤンニョム」と呼ばれる韓国風の甘辛ソースをからめた料理です。甘辛ソースにはトウバンジャンが入っていて、ピリッと辛くごはんによく合う料理です。

韓国では、「血を持ち上げない」「取り分けるはしを使わない」などの食文化があります。給食では日本の食事マナーで、お皿を持って食べましょう。

十五夜献立【A・Bどちらも：12日・13日】



今年の十五夜は9月17日です。十五夜は、ススキや月見団子、芋などをお供えて、美しい月をながめながら、農作物などの収穫を月に感謝をする行事です。「月にうさぎがいる」

「うさぎがもちつきをしている」といわれ、月を見上げると確かにそう見える黒いもようが見えます。給食では、12日と13日に十五夜にちなんで、みかんゼリーに白いうさぎがうかんだ「十五夜ゼリー」や「うさぎの形のハンバーグ」をお届けします。うさぎの形のハンバーグは、ケチャップでうさぎの顔を書いて楽しく食べてください。



## さつまさんだい食育の日



薩摩川内米ごはん・牛乳・倉野小松菜のみそ汁・

きびなごのサクサクあげ【A：19日 B：20日】

「さつまさんだい食育の日」は、地域の地場産物や鹿児島県の郷土料理を組み合わせた献立を食べることで、地域の産物や食文化について理解してもらうための取組です。

【さつまさんだい食育の日クイズ】です。

◆問題：倉野小松菜は、どこで栽培された小松菜でしょうか？

◆答え：薩摩川内市樋脇町倉野で栽培されている小松菜です。

みなさん、倉野で小松菜が栽培されていることを知っていましたか？

今日の給食には、他にも、薩摩川内市内で栽培された「薩摩川内米」や甑島で水揚げされた「きびなご」、市内で製造・加工された「牛乳」「あげ豆腐」「米みそ」「麦みそ」を使用しています。

薩摩川内市では、多くの地場産物が収穫されたり生産されたりしていることを知っていましたか？みなさんの学校や家の周りではどのようなものが栽培されたり製造されているかを考えながら食べてみましょう。

さつま芋と豚肉の煮物【A：26日 B：27日】



さつま芋は、江戸時代に中国から沖縄・薩摩へと伝わりました。荒れた土地や他の作物が育たない時にも育つ食べ物として、青木昆陽という人が日本各地に広め、たくさんの人を助けた食べ物です。

さつま芋は、炭水化物の他に、ビタミンCや食物せんいも多く含んでいます。「さつま芋と豚肉の煮物」には、ごぼうやこんにゃくも入っているので、食物せんいをたくさんとることができます。

かぼちゃの豆乳クリームスープ【A：27日 B：26日】

「かぼちゃの豆乳クリームスープ」は、牛乳を使わずに豆乳を使用しています。

豆乳は、大豆から作られているので、牛乳アレルギーの人でも食べることができます。

豆乳には、カルシウム・大豆イソフラボン・サポニン・レシチン・大豆たんぱく質・オリゴ糖・ビタミンEといった成分が含まれていて、骨を丈夫にしたり、腸内環境を整える働きをします。

