



ひとくちメモ

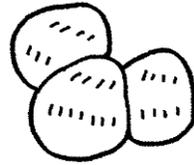
2024年11月
川内学校給食センター

吹き寄せ汁 [A: 5日 B: 6日]



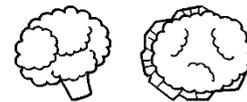
吹き寄せは、色づいたとりどりの紅葉が、風に吹かれて一か所に集まった様子を意味する言葉です。情景が目に浮かぶように給食では、れんこんや里芋、しめじなどのさまざまな秋の食材を取り入れました。目にも楽しい「吹き寄せ汁」で秋を感じてください。

里芋のごまみそ煮 [A: 7日 B: 8日]



里芋は、秋に旬を迎え、収穫時期は10月～11月頃が一般的です。寒さに弱く霜に当たると傷んでしまうこともあるため、収穫の時期を見極めることも大切です。里芋は、親芋の周囲に子芋、さらに孫芋と次々に育っていくことから子孫繁栄の象徴にもなっています。今日は、豚肉・あつあげ・ちくわ・干し大根などと一緒に2種類のみそで味付けしています。みそとごまの風味が合わさりおいしく仕上がっています。味わいながら食べてください。

花野菜のガーリックソテー [A: 8日 B: 7日]



花野菜とは、主につぼみの部分を食べる野菜のことです。代表的なものが「ブロッコリー」と「カリフラワー」です。キャベツの仲間になります。栄養的には、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは、病気から体を守るための免疫を高めたり、鉄分の吸収を促したり、毛細血管を丈夫にしたりと体にとって大切な働きをしています。

ナン [A: 12日 B: 11日]



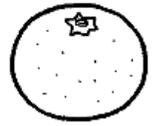
ナンの発祥は、イランです。しかしその後、世界に広めたのがインドやネパールだったために、ナンには、インド料理のイメージが強くあります。現在では、日本でもインド料理店やカレー屋さんなどで食べられるようになりました。平たいすくのような形をしています。本来は、専用のタンドール窯の内側に貼りつけて焼くため、インドなどでも家庭料理というよりは、外食の時に食べる場合が多く、少し高級なパンになります。給食で食べるナンは、パン屋さんが1枚1枚ていねいに焼いてくださったものです。ドライカレーをのせたり、つけたりして食べてください。

さつまсенだい食育の日



さつまсенだいまい だごじる
薩摩川内米ごはん・かねん団子汁・みかん

あつ
厚あげのそぼろみそかけ [A: 13日 B: 14日]



11月24日は「和食の日」です。和食は、平成25年に、ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の素晴らしい食文化です。給食では、薩摩川内米ごはんを主食として鹿児島県の郷土料理「かねん団子汁」を組み合わせました。「かねん団子汁」は、鹿児島の特産物「さつまいも」のでんぷんを団子にして汁に入れたものです。忙しい中でも手早く作れ、腹持ちがいいと昔から各家庭でよく食べられてきました。

デザートには「みかん」を計画しました。「温州」という種類です。温州みかんは、今から約500年前に中国から伝わった種子からできました。現在、九州で生産されている地域は、主に熊本県、鹿児島県、宮崎県です。

世界の味を給食で～2024 パリオリンピック・パラリンピック～

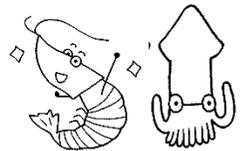
ちゅうごく
中国

まーぼーどうふ バンサンスー
麻婆豆腐・伴三絲 [A: 19日 B: 20日]

世界の料理は、中国です。「麻婆豆腐」は、中国で約150年前に、四川省成都市で陳さんというおばあさんが考案した料理です。ちょうど、陳さんの家の隣が豆腐屋さんで豆腐が手に入りやすかったそうですが、おいしく、安くで作ることができる「麻婆豆腐」は、評判がよくその後、中国全土に伝わりました。

また、副菜の伴三絲の「伴」は、中国語で「和える」のこと。「三」は、数字の「3」、「絲」は、「糸のように細い千切り」という意味です。今回は、春雨・きゅうり・にんじんの3つの材料を使用しました。味わって食べてください。

スパゲッティペスカトーレ [A: 22日 B: 21日]



「ペスカトーレ」は、イタリアが発祥の料理です。イタリア語で「漁師」を意味する言葉で、もともとは漁師が売れ残った魚介類や魚をまとめてトマトソースで煮込んだものがはじまりと言われます。これが後にスパゲッティのソースとして使われるようになりました。給食では、「いか」と「えび」を入れました。魚介から出るおいしいうま味を味わってください。

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。今回は、この「和食の日」を“さつませんだい食育の日”の献立にしました。これを機会に、和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えてほしいという思いも込めて、秋の和定食をイメージした献立にしました。川内給食センターでは、和食の献立の時には、給食センターでだしをとり、味付けをします。食材には体によい海藻、小魚、豆・豆製品、きのこなどを使用し、おいしく栄養豊かな給食ですが、和食の時には、残食が多い傾向です。みなさんも自分の健康のことを考え、和食を見直してみましょう。

