

# 11月分 給食放送用資料

<p>19日(木) ポークビーンズ</p>	<p>今日の献立は、チーズロールパン、牛乳、ポークビーンズ カットコーン、かんぴょうサラダです。</p>
<p>今日は、アメリカの家庭料理「ポークビーンズ」のお話です。英語で訳してみると、ポークは豚肉、ビーンズは豆ということで、簡単に言えば豚肉と豆の煮込み料理という事になります。炒めた玉ねぎに、豚肉といんげん豆を加え、トマトソースで煮込んだ料理です。アメリカというと、ビルが立ち並ぶ都会のイメージがありますが、広大な土地を利用して農業や酪農が盛んに行われてきました。特に南西部には、ヨーロッパから渡ってきた人が多く、トマトやソーセージ、豆などを使った家庭料理が食べられていたようです。</p> <p>給食のポークビーンズは、いんげん豆の代わりに大豆を使い、栄養のバランスをとるために、じゃがいもやにんじんも入っています。</p> <p>食べてください。</p>	

<p>20日(金) 温州みかん</p>	<p>今日の献立は、麦ごはん、牛乳、ジャガイモ入りみそ汁 レバー入り白ゴマつくね、みかん、です。</p>
<p>秋から冬にかけて、手軽においしく食べられる果物が、みかんです。今日のみかんは「温州みかん」といって、みかんの代表的な種類です。原産地は、鹿児島県ですが、中国から伝わったとも言われています。</p> <p>みかんといえば、なんと言ってもビタミンCがたくさん含まれていることです。約2個分で、1日に必要なビタミンCを摂る事ができます。</p> <p>ビタミンCは、血管や皮膚を丈夫にし、ガンやウイルス性の病気を予防する働きがあります。また、ウイルスが体の中に入ってきたとき、攻撃をしかける免疫力を高めくれます。風邪やインフルエンザが流行する季節にはぴったりの果物です。</p> <p>ただ、ビタミンCは水に溶けやすい栄養素なので、1度にたくさん摂ってもおしっこと一緒に流れ出てしまいます。ビタミンCが不足しないよう、毎日1個か2個のみかんを食べると効果があります。</p>	

# 11月分 給食放送用資料

<p>24日(火) ヨーグルト</p>	<p>今日の献立は、スライspan、牛乳、マセドアンスープ ほうれん草いりオムレツ、キャベツソテー、ヨーグルトです。</p>
<p>ヨーグルトは、乳酸菌の力を借りてミルクの中のたんぱく質を固めたものです。日本では牛乳を使ったヨーグルトが一般的ですが、ヤギやヒツジのミルクを使ったものもあります。</p> <p>35℃前後に温めた牛乳に乳酸菌を入れておくと、乳酸菌がどんどん増えてたんぱく質を固まらせ、8時間ほどでヨーグルトが出来上がります。簡単に言えば、ヨーグルトの中には、生きた乳酸菌がたくさん含まれているということです。</p> <p>人間の腸の中には、約100兆個の菌が住んでいると言われています。その中には、良い働きをする菌と体に害を与える菌があります。良い働きをする菌がたくさんいれば、お腹の調子をいつも良い状態にしてくれます。良い働きをしてくれる菌の代表が乳酸菌です。ヨーグルトを毎日食べていけば、お腹の調子を良い状態にしてくれます。</p> <p>また、ヨーグルトのもとは、牛乳です。成長に必要なタンパク質や、カルシウムも摂ることができます。残さず食べてくださいね。</p>	

<p>25日(水) 小松菜</p>	<p>今日の献立は、ごはん、牛乳、いろどり汁、炒り豆腐フライ 小松菜のごま和えです。</p>
<p>皆さん、小松菜が東京生まれだということを知っていましたか。</p> <p>江戸時代の初めごろ、江戸川区にある小松川の川沿いに生えていた植物を改良したものが小松菜です。</p> <p>八代将軍 徳川吉宗がこの地を訪れたとき、振る舞われた汁に入っていた青菜が気に入り、「この菜は何か」と尋ねられたところ、「小松川でとれた菜」と答えたのが小松菜と呼ぶようになった始まりです。吉宗が、名付けたという説もあります。</p> <p>小松菜の元となる野菜は、ヨーロッパの地中海沿岸で見つかっていて、日本へは奈良時代から平安時代のころに伝わったとされています。</p> <p>小松菜には、カロテンやビタミンCが多く含まれていて、血管や粘膜を丈夫にして病気に対する免疫力を高める働きがあり、かぜやインフルエンザの予防になります。</p> <p>また、意外なことに鉄分やカルシウムの多いのも特徴です。皆さんに必要な栄養素がたくさん含まれています。ぜひ、食べてください。</p>	

# 11月分 給食放送用資料

<p>26日(木)</p> <p>きのこおろしうどん</p>	<p>今日の献立は、きのこおろしうどん、牛乳、あなご野菜かきあげ、金時豆の甘煮です。</p>
--------------------------------	--

きのこおろしうどんは、去年の秋に新献立として実施したものです。3種類のきのこ大根おろしをたっぷり使った料理です。

長い脚に小さな頭、色白美人の「えのきたけ」、茶色の大きな帽子をすっぽりかぶった太めの足の「しいたけ」、全体がつるんとした膜に覆われた茶色の小さな「なめこ」、それぞれ形も味も違うきのこです。最近では、栽培されるきのこが多くなって1年中食べられますが、本来は秋の食べ物です。

食物せんいが多いので、腸の汚れを取り除いたり生活習慣病やガン予防になることも注目されています。さらに、食べ物の消化を助け余分な脂肪を分解してくれる大根も入っています。きのこおろしうどんは、体の内側から健康にしてくれる料理です。

今日は、岡額地域水田農業推進協議会からいただいた白玉うどんです。岡崎産の小麦粉が使われています。残さず食べてください。

<p>27日(金)</p> <p>りんご</p>	<p>今日の献立は、麦ごはん、牛乳、豆腐のオイスターソース和えしゅうまい、りんごです。</p>
--------------------------	---

りんごは、人間の歴史が始まる前からあったと言われる果物です。色々な国の神話や物語にも数多く登場してきます。

原産国は中国で、日本には鎌倉時代以前に入ってきたようです。りんごを本格的に栽培するようになったのは、今から約130年前にアメリカから75種類のりんごの苗木が送られてきたのが始まりです。

りんごには、お腹の調子を整えてくれる食物せんいや食塩の摂りすぎを調節してくれるカリウムという栄養素が多く含まれています。最近では、脳の老化を防いでくれる成分も含まれていると言われています。新鮮なりんごは、硬くてよくかまないで食べられません。かむことで脳に刺激が伝わり、働きを高めてくれることも老化を防ぐことにつながります。

給食のりんごは、皮が付いていますので効果はさらにアップします。しっかりかんで、脳に刺激を与えてください。

## 月分 給食放送用資料

30日(月)  里芋	今日 <small>きょう</small> の献立 <small>こんだて</small> は、五目 <small>ごもく</small> ごはん、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 、たまご汁 <small>じる</small> ミンチカツ <small>さといも</small> 、里芋 <small>に</small> のコロコロ煮 <small>に</small> です。
<p>                     皮<small>かわ</small>をむくとねばねば、ぬるぬるして、時<small>とき</small>には手<small>て</small>がかゆくなりアレルギー<small>しやう</small>のような症<small>しやう</small>状<small>じやう</small>になる芋<small>いも</small>が里芋<small>さといも</small>です。実は、このぬるぬる成分<small>せいぶん</small>が私<small>わたし</small>たちの健康<small>けんこう</small>を守<small>まも</small>るために大活躍<small>だい</small>をしてくれます。                 </p> <p>                     一つ目<small>ひとめ</small>は、胃<small>い</small>や腸<small>ちやう</small>の粘膜<small>ねんまく</small>を守<small>まも</small>り、胃潰瘍<small>いはいやう</small>の予防<small>よぼう</small>に役立<small>やくだ</small>ちます。タンパク質<small>しつ</small>の消化<small>しやう</small>や吸収<small>きゆうしゆう</small>を高<small>たか</small>めてくれるので、疲<small>つか</small>れている時<small>とき</small>や風邪<small>かぜ</small>などで消化<small>しやう</small>する力<small>ちから</small>が弱<small>よわ</small>まっている時<small>とき</small>には、お勧め<small>すす</small>めの食<small>た</small>べ物<small>もの</small>です。                 </p> <p>                     二つ目<small>ふため</small>は、血液<small>けつえき</small>の中<small>なか</small>の余分<small>よぶん</small>なコレステロール<small>へ</small>を減<small>へ</small>らしてくれたり、血圧<small>けつあつ</small>を下<small>さ</small>げる働<small>はたら</small>きがあります。                 </p> <p>                     三つ目<small>みつめ</small>は、摂<small>と</small>りすぎた塩分<small>えんぶん</small>や脂肪分<small>しぼうぶん</small>が体<small>からだ</small>にたまるのを防<small>ふせ</small>いでくれます。                 </p> <p>                     里芋<small>さといも</small>は、縄文時代<small>じやうもんじだい</small>のころから食<small>た</small>べられていた食<small>た</small>べ物<small>もの</small>です。里芋<small>さといも</small>のおいしい季節<small>きせつ</small>にたくさん食<small>た</small>べて、ぬるぬるねばねば効果<small>こうか</small>をためてみましょう。                 </p>	

日()  献立名	今日 <small>きょう</small> の献立 <small>こんだて</small> は、 、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 、です。

## 月分 給食放送用資料

日() 献立名	<small>きょう こんだて ぎゅうにゅう</small> 今日の献立は、 、牛乳、です。

日() 献立名	<small>きょう こんだて ぎゅうにゅう</small> 今日の献立は、 、牛乳、です。

## 月分 給食放送用資料

日() 献立名	<small>きょう こんだて ぎゅうにゅう</small> 今日の献立は、牛乳、です。

日() 献立名	<small>きょう こんだて ぎゅうにゅう</small> 今日の献立は、牛乳、です。