



給食のおはなし

4	水	<p>ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風卵巻き 巨峰</p>	<p>今日は巨峰のおはなし。 巨峰はブドウの仲間です。他のブドウより実が大きいことから「ブドウの王様」と呼ばれています。果汁が多くてとても甘いのが特徴で、8月から9月が一番おいしい時期です。岡崎市でたくさん作られていて、今日の給食の巨峰は岡崎産です。</p>
5	木	<p>クロロールパン 牛乳 クリームシチュー えびフライ フルーツミックス</p>	<p>今日はえびのおはなし。 えびにはクルマエビのように泳いで移動するタイプと、伊勢えびのようにはって移動するタイプのえびがあり、合わせて約2500種類もいるといわれています。日本人はえびを1年間に30万トン、一人当たり2.5キロも食べています。</p>
6	金	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ なすの五目みそかけ 野菜と果物のゼリー</p>	<p>今日のなすの五目みそかけには、岡崎産の夏秋なすが使われています。夏秋なすは、7月ごろから9月ごろにかけて収穫されます。地域でとれた食材を地域で消費することを「地産地消」といい、給食では様々な岡崎産の食材が使われています。献立表には太字で表示されているので、見てみてください。</p>
9	月	<p>菊花ちらし 牛乳 すまし汁 照り焼きチキン まめっこタルト</p>	<p>9月9日は重陽の節句で、自分や家族が元気で長生きできるように祈る日です。菊の花には、悪い気を払って長生きをさせる効果があると信じられていたので、昔から重陽の節句には菊の花を飾ったり食べたりしていました。今日の給食では、菊の花を使った菊花ちらしが登場します。</p>
10	火	<p>ソフトめん 牛乳 ミートソース かぼちゃサラダ 梨</p>	<p>今日は梨のおはなし。 梨は9月から10月が旬の果物で、日本では弥生時代に栽培が始まったといわれています。梨にたっぷり含まれる果糖には疲れを回復する効果があります。シャリシャリとした食感とみずみずしさを味わって食べてください。</p>
11	水	<p>麦ごはん 牛乳 わかめスープ ミートボール ビーフンのナンプラーいため チーズドッグ</p>	<p>今日はナンプラーのおはなし。 ナンプラーは、タイで生まれた調味料です。しょうゆは大豆を発酵させますが、ナンプラーは魚を発酵させて作ります。日本には、秋田県で作られる「しょつつる」という調味料があり、これも魚からつくられます。エスニック料理の風味を味わって食べましょう。</p>
12	木	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが さばのおかか煮 ひじきサラダ</p>	<p>今日はひじきのおはなし。 ひじきには、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段とりにくい栄養がたくさん入っています。給食ではサラダや煮付け、ませごはんの具としてよく使われています。今日のサラダはドレッシングをかけていただくともおいしいですね。</p>

13	金	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 冷凍みかん</p>	<p>今日は、八宝菜のおはなし。 八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八個」という意味ではなく、「たくさん」や「多くの種類の」という意味です。肉、いか、えび、きのこ、野菜、うずら卵などのたくさんの食材を油でいためた料理です。食材を見つけないで食べてみましょう。</p>
17	火	<p>ごはん 牛乳 ワタンスープ まぐろとレバーのケチャップ煮 枝豆 アンニン豆腐 のりふりかけ</p>	<p>今日はアンニン豆腐のおはなし。アンニン豆腐は中国から伝わったデザートです。あんずの種の汁を固めて絞って作るのが本来ですが、今ではなかなか手に入りにくいので、牛乳を寒天で固めたものが一般的になっています。</p>
18	水	<p>わかめごはん 牛乳 たまご汁 キャベツ入りメンチカツ こんにやくとあさりの煮物 ミニりんごゼリー</p>	<p>今日はわかめのおはなし。わかめは海藻の一種で、日本や朝鮮半島の海でとることができます。わかめは、食物繊維やミネラルがたっぷり含まれています。また、わかめのぬるぬるには、血液をサラサラにする効果があります。</p>
19	木	<p>ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 さんまのみそ煮 塩昆布和え 月見団子</p>	<p>今日はお月見です。中秋の名月ともいい、ススキを飾りお団子をお供えしてお月様を鑑賞する行事です。中国から伝わった習慣ですが、日本ではこの時期にとれる里芋を供えることから、『芋名月』と呼ぶこともあります。今日の給食は里芋を使った料理が取り入れてあります。</p>
20	金	<p>こがた 小型ロールパン 牛乳 焼きそば 卵入りハンバーグ ごぼうサラダ</p>	<p>今日は卵のおはなし。卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれています。そのため、「完全栄養食品」と呼ばれています。</p>
24	火	<p>ごはん 牛乳 とうがん入りみそ汁 里芋コロッケ たくあん和え</p>	<p>今日は里芋のおはなし。里芋は、山で採れる「山芋」に対し、里で採れるので「里芋」と呼ばれています。里芋のぬるとした成分は、ガラクトサンといい、免疫力を高める効果があるといわれています。</p>

25	水	スライspan 牛乳 ポークビーンズ チキンナゲット コールスローサラダ ブルーベリージャム	今日はブルーベリーのおはなし。ブルーベリーには目によいといわれる「アントシアニン」がたくさん入っています。そのままでもおいしく食べられますが、ゼリーやジャムなどにして食べることが多い果物です。
26	木	ご飯 牛乳 夏野菜カレー ツナじゃがサラダ 福神漬け ソフトヨーグルト	今日はヨーグルトのおはなし。ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を入れて発酵させた食品です。たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどが、より体に吸収されやすい形に変化しています。また、牛乳などに含まれている栄養素の本来の働きに加えて乳酸菌の働きがプラスされています。
27	金	麦ご飯 牛乳 五目煮 レバー入り白ごまつくね もやしのたらこいため	今日はもやしのおはなし。もやしは豆の種を発芽させて、豆の芽と茎を食べる野菜です。薄暗い部屋で栽培されていて、太陽の光に当たらないので、緑ではなく白い色をしています。給食でよく出るもやしは、岡崎市で作られたものを使っています。
30	月	ご飯 牛乳 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい きゅうりのごましょうゆ和え	今日はしゅうまいのおはなし。日本ではおかずとして食べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な食事として食べられています。肉やえび野菜など、包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。