

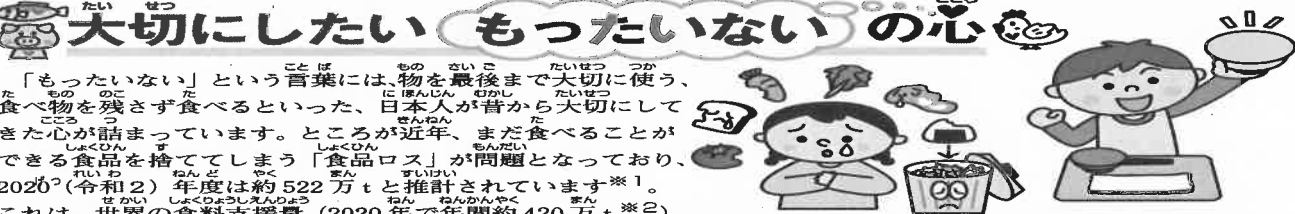
# 令和4年度 10月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|             | 献立名   | 献立紹介  |
|-------------|---|---|
| 10/3<br>(月) | ビビンバ<br>(ごはん 肉炒め<br>ほうれんそうのナムル)<br>わかめスープ               | 今日は「ビビンバ」についてお話します。「ビビンバ」は、韓国料理の一つで、ごはん、肉、野菜のナムル、たまごなどの具材を入れ、かき混ぜて食べる混ぜごはんです。「ビビンパ」とも発音されませんが、「ビビン」が「混ぜ」、「パ」が「ごはん」の意味です。給食の「ビビンバ」は、「ごはん」「肉炒め」「ほうれんそうのナムル」を混ぜて食べてみてください。   |
| 10/4<br>(火) | ソフトパン<br>白身魚フライ<br>(タルタルソース)<br>キャベツのサラダ<br>クラムチャウダー    | 今日は「あさり」についてお話します。「あさり」には、血液の成分を作る働きに関わる「鉄分」や「ビタミンB12」がたくさんあり、「貧血」の予防に効果的です。「あさり」は、みそ汁やしょうゆで味付けする粕餐、トマトソースやバターを使った料理、クラムチャウダーなどの洋食、中華料理、いろいろな料理に合う食材です。   |
| 10/5<br>(水) | ごはん<br>鶏たまそぼろ<br>ちくわともやしの<br>中華あえ<br>春雨スープ              | 新米が出回る季節となりました。和食に欠かせない「お米」。日本の「お米」を炊いた「ごはん」はもっちりとしていて、どんなおかずにもよく合い、「日本はお米の国」といったイメージをもっている人も多いと思います。しかし、世界のお米の消費量ランキングでは日本は50位で、1日に食べるお米の量はおにぎり約2.6個分だそうです。1位は南アジアの国「バングラデシュ」で、1日におにぎり約10.5個分のお米を食べているそうです。                  |
| 10/6<br>(木) | 豆乳食パン<br>照り焼きバーガーパーティ<br>ごぼうサラダ<br>キャベツと<br>フランクフルトのスープ | 10月は国が定める「食品ロス削減月間」、そして10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、1年間で500万トンを超える量が発生しています。日本人1人あたり毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てていることとなります。このうち約半分は家での庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。                 |
| 10/7<br>(金) | ごはん<br>いかの天ぷら<br>ブロッコリーの<br>おかかあえ<br>せんべい汁              | 今日は「せんべい汁」についてお話します。「せんべい汁」は、青森県の八戸市周辺の郷土料理です。使用する「せんべい」は、「南部せんべい」というもので、その中でも汁物専用の「かやきせんべい」を使います。「かやきせんべい」は、煮込んでもくずれにくく、モチモチした食感が特徴です。「せんべい汁」は、しょうゆベースの味つけで作られることが多いようです。たくさんの野菜と鶏肉などとよく煮込むと、せんべいがうま味をたっぷりの汁を吸ってとてもおいしくなります。 |

# 令和4年度 10月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|   | 献立名   | 献立紹介   |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>大切にしたい もったいないの心</b></p>  <p>「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020<sup>ア</sup>(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。</p> <p style="text-align: right;">※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」<br/>※2：国連 WFP による食料支援量</p> |   |  |
| 10/11<br>(火)  | ミルクパン<br>チキンナゲット<br>だいこんサラダ<br>ペンネミートソース                        | 今日は「ペンネ」についてお話します。「ペンネ」は、パスタの種類の一つで「ペン」の先の形に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。表面にスジが入っているので、調味料やソースが絡みやすく味が付きやすくなっています。今日の給食では、「サンフレッシュ松島」さんのトマトを使ったミートソースと炒めました。   |
| 10/12<br>(水)  | ごはん<br>春巻き<br>小松菜のピリカラあえ<br>マーボー豆腐                              | 今日は「マーボー豆腐」についてお話します。マーボー豆腐にはたくさんの豆腐を使います。今日は350丁もの豆腐を使いました。給食で使う豆腐も、お店で売られているものと同じで1丁ずつ容器に入っているので、一つ一つ開けるのはとても手間と時間がかかる作業ですががんばって開けています。本場 中国のマーボー豆腐は、唐辛子やトウバンジャンなどの辛味がきいた味つけが特徴ですが、給食のマーボー豆腐はみなさんが食べやすいように辛味を少なくした味付けにしています。                                   |
| 10/13<br>(木)  | ソフトパン<br>スパニッシュオムレツ<br>(ケチャップ)<br>カラフルサラダ<br>ジュリアンスープ<br>洋梨のタルト | 今日は「スパニッシュオムレツ」についてお話します。本場スペインでは「トルティージャ」や「トルティーヤ」と呼ばれています。日本で作られるオムレツとは作り方や形が少し違います。基本の「具材」は「じゃがいも」で、たまねぎやチーズ、ベーコン、ソーセージ、鰹芥類などを入れる場合もあるそうです。フライパンで丸く焼き、ケーキのように切り分けて食べます。   |
| 10/14<br>(金)  | ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>切り干しだいこんの<br>キムチ炒め<br>わかめのみそ汁                 | 10月16日は、国連が定めた「世界食料デー」です。そして10月は「食料デー月間」です。世界の飢餓問題や食糧危機について考えて行動する期間に制定されています。世界の穀物生産量は毎年26億トン以上で在庫もあるので世界中のすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われています。それにもかかわらず、世界では人口の約10.5%(10人に1人)が栄養不足の状態です。すべての人が、安全で栄養があるものを十分に食べられるようにするにはどうしたらよいか、それが実現できていないのはなぜなのか、考えてみましょう。 |

# 令和4年度 10月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|              | 献立名   | 献立紹介  |
|--------------|---|---|
| 10/17<br>(月) | ごはん<br>チンジャオロースー<br>バンバンジーサラダ<br>キャベツの<br>みそ中華スープ       | 今日は「チンジャオロースー」についてお話しします。「チンジャオロースー」は、中国の四川料理の一つです。「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロウ」は「肉」、「スー」は「細切り」の意味で、「ピーマン」と「肉」を細切りにして炒める料理です。ピーマンとたけのこをおいしく食べられるごはんによく合う味付けです。  |
| 10/18<br>(火) | 米粉フォカッチャ<br>豚肉のトマト煮<br>コンソメ野菜スープ<br>キャラメルポテト            | 今日は、旬の「さつまいも」を揚げて、給食センター特製の「キャラメルソース」をからめた「キャラメルポテト」です。「キャラメルソース」は、バター、砂糖、水を煮詰めて生クリームを加えて作ります。簡単に美味しく作れるので、自分で作るのもおすすめです。パンやホットケーキにつけてもおいしいです。  |
| 10/19<br>(水) | ごはん<br>鮭のおろしソース<br>もやしときゅうりの<br>ごまあえ<br>豚汁              | 今日は「鮭」についてお話しします。「鮭」は日本では多くの人に好まれてよく食べられている魚の一つで、年中お店で売られてますが、「旬」は「秋」です。「たんぱく質」のほか「ビタミンD」がたくさん含まれています。「ビタミンD」は、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収をよくする働きがある栄養です。   |
| 10/20<br>(木) | ミルクパン<br>ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>えだ豆とコーンの<br>ソテー<br>たまごスープ | 今日の「ハンバーグ」のようにやわらい食べ物はあまりかまなくても飲み込みこむことができます。逆にえだ豆やコーンのように硬い食べ物はよくかまないと飲み込みにくいですね。それぞれのおかずをかむ回数を試しに数えてみましょう。よくかむと「虫歯予防」「脳の働きや運動能力のアップ」「病気の予防」「顔の筋肉が引きしまり表情や声の発音が良くなる」など良いことがたくさんあります。やわらかいものでも意識してかむ回数を増やすようにしましょう。 |
| 10/21<br>(金) | ごはん<br>オムレツ<br>きのこカレー<br>切り干しだいこんの<br>サラダ               | 今日は「切り干しだいこん」についてお話しします。「切り干しだいこん」は、だいこんを細く切って太陽に干して作ります。太陽に干すことで、カルシウムや鉄分などの栄養やうま味成分が何十倍にも増えます。煮物にしたり今日の給食のようにサラダにしたりみそ汁に入れたりといろいろな料理に使えるので家庭での常備食品としてもおすすめです。   |

# 令和4年度 10月 給食一口メモ④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|              | 献立名  | 献立紹介  |
|--------------|--|---|
| 10/24<br>(月) | ごはん<br>さんまのオレンジ煮<br>スイートポテトサラダ<br>すいとん汁    | 今日は「すいとん」についてお話します。「すいとん」は、小麦粉に水を少し入れて練り、一口大にちぎって汁物などに入れて作ります。お隣の利府町では「とってなげ」、宮城県の県北では「はっと」、岩手県では「ひつつみ」と呼ばれています。また、「つめり」「おだんす」と呼ぶ地域もあるそうです。宮城県の県北で作られる「はっと」は、薄くのばして作ります。地域によって、形も少しずつ違うようです。  |
| 10/25<br>(火) | 豆乳食パン<br>ハムチーズフライ<br>コールスロー<br>ミートボールシチュー  | 今日は「コールスロー」についてお話します。「コールスロー」は、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種です。マヨネーズやそれに似たドレッシングを使って作ります。バーベキューやフライドチキンやピザの付け合わせとして出されたり、サンドイッチやホットドッグやハンバーガーの具材にすることが多いようです。今日の給食では、ハムチーズフライと一緒にパンにはさんで食べてもおいしいと思います！ |
| 10/26<br>(水) | ごはん<br>赤魚の香味焼き<br>きんぴらごぼう<br>厚揚げと小松菜のみそ汁   | 今日は「厚揚げ」についてお話します。「厚揚げ」は、「豆腐」を厚めに切り、油で揚げた揚げ豆腐の一つです。「油揚げ」とは違い、内側が豆腐の状態を保つように表面だけを揚げるので、「生揚げ」とも呼ばれます。表面だけを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっています。   |
| 10/27<br>(木) | バターロール<br>照り焼きチキン<br>グリーンサラダ<br>ポタージュミネストラ | 今日は「牛乳」についてお話します。「牛乳」は、給食に毎日回ります。「牛乳」に多い栄養は骨を丈夫にする「カルシウム」、筋肉を作る「たんぱく質」です。他にもビタミンB群やビタミンDなどの栄養もあります。「牛乳」にはみなさんの成長に欠かせない栄養がたくさんあるので、飲める人は毎日給食以外でも飲んでほしいです。                                      |
| 10/28<br>(金) | ごはん<br>さんまのオレンジ煮<br>スイートポテトサラダ<br>すいとん汁    | 今日は「すいとん」についてお話します。「すいとん」は、小麦粉に水を少し入れて練り、一口大にちぎって汁物などに入れて作ります。お隣の利府町では「とってなげ」、宮城県の県北では「はっと」、岩手県では「ひつつみ」と呼ばれています。また、「つめり」「おだんす」と呼ぶ地域もあるそうです。宮城県の県北で作られる「はっと」は、薄くのばして作ります。地域によって、形も少しずつ違うようです。  |

# 令和4年度 10月 給食一口メモ⑤

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|              | 献立名   | 献立紹介  |
|--------------|---|---|
| 10/31<br>(月) | まいたけごはん<br>豚肉の<br>アップルソースソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>かぶのみそ汁 | 今日は「まいたけ」についてお話しします。「まいたけ」は、ヘラのような形の「かさ」がいくつも重なり合っている一つの株を形成しています。「舞茸」の名前は、「見つけた人が舞い上がって喜ぶほど価値のあるきのこだった」ことや、「見た目が蝶が舞う姿ににている」ことが由来と言われています。シャキシャキした食感と、豊かな香りが特徴です。 |

## 秋に おいしい 食べもの

## [登場人物紹介]

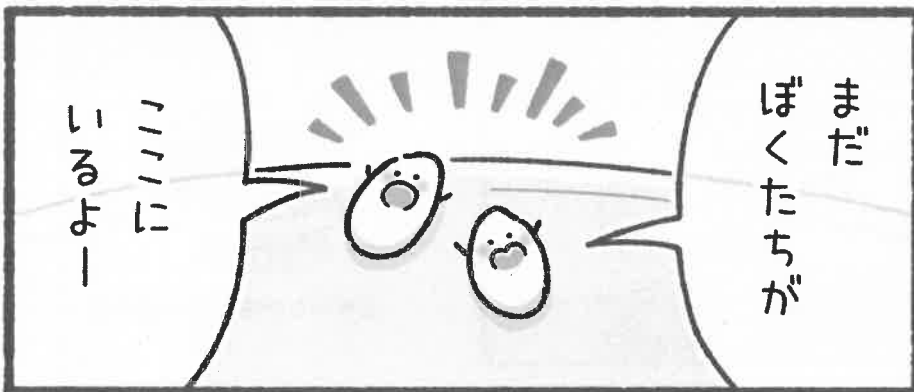


スポーツが得意な大高先生



秋の食べものを見つけて、よく味わって食べましょう！

まえ  
ごちそうさまの前に…



さいご つぶ あじ  
最後のひと粒まで おいしく味わえると  
いいですね。

とうじょうじんぶつしょうかい  
【登場人物紹介】



こめ ようせい  
お米の妖精、こめちゃん。

ふかふかに たらや た たなか  
耕された 田んぼ の中で  
すくすくと せいちょう せいまい  
成長し、きれいに 精米されて、  
ふくら ツツヤの ごはんへんしん  
に 変身!  
た のこ  
食べ 噛まれて カピカピ になるのは  
ぜったい そし おも  
絶対に 阻止したいと 思っている。

おいしい しんまい きせつ  
新米がいただける 季節に  
なりました。

ごはん ちやわん ばいぶん こめ そだ  
茶碗 1杯分のお米を 育てる  
には、お風呂 1杯分の水が使われている  
そうです。

め まえ た もの  
目の前の 食べ物が できるまでには  
おお しげん つか のうか  
多くの資源が使われていること、農家  
の方が長い時間と手間をかけて育てて

いることに かんしゃ さいご つぶ  
感謝して、最後の1粒まで  
きれいに おいしく 食べたいですね!