























# 2013年 11月きゅうしょくひとくちメモ

栃木市都賀学校給食センター

<p>1/金</p>  <p>八宝菜は、中国料理のひとつで もとは広東料理です。八宝菜の 「八」は「8種類の」という意味 ではなく、「たくさんの」「数多く の」の意味です。</p>	<p>5/火</p>  <p>合戦場小と家中小が今年創立1 40周年になります。お祝い献立 でお赤飯を出します。歴史ある学 校で学べ、うれしいですね。合戦 場小は8日にします。</p>	<p>6/水</p>  <p>フィッシュバーガーは白身魚 のカツにタルタルソースをかけ、 パンにはさんで、食べて下さい。 今日の白身魚はスケウダラを 使っています。</p>	<p>7/木</p>  <p>ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌 や酵母で発酵させた食べ物で す。良質のたんぱく質やカルシ ウム、ビタミン類が豊富に含ま れています。</p>
<p>8/金</p>  <p>もち米と、あずきやささげなど を蒸した赤飯は、お祝の席でよく 食べられます。これは、赤飯の赤 い色に「邪気をはらう」という意 味があるためです。</p>	<p>11/月</p>  <p>キムチは、韓国の代表的な食 べ物です。「乳酸菌が豊富な」で、お 腹の働きを整えてくれます。また、 唐辛子は、血のめぐりを良くし、 エネルギーの代謝を増やして、身 体を温めてくれます。</p>	<p>12/火</p>  <p>麦納豆は、栃木市大豆と県産麦 を納豆菌で発酵させた大豆発酵 食品です。納豆のネバネバには、 血液をさらさらにする働きがあ ります。</p>	<p>13/水</p>  <p>かわいい形のひよこ豆をサラ ダにいれました。栄養も満点な ので、しっかり食べましょう。 詳しくは、ちょっと食通信を 読んでください。</p>
<p>14/木</p>  <p>さつまいもがおいしい季節です ね。今日は、さつまいもを、さい の目切りにして、揚げて、五目ご はんの具にしました。ごはんに混 ぜて食べてください。</p>	<p>15/金</p>  <p>今日の梨は、にっこりという品 種で、栃木県の特産物です。新高 (にいたか)と豊水(ほうすい)のか けあわせでできた梨です。一般の 梨より大きめで、長持ちするのが 特徴です。</p>	<p>18/月</p>  <p>今年も新米の季節になりました 。センターの米も、昨年度の米 が終わったところから、新米の都 賀産コシヒカリのごはんになりま す。</p>	<p>19/火</p>  <p>マーボードウフのにんじんと ねぎ、中華あえのキャベツは都 賀の農家の方が育てた野菜で す。先日のキャベツは直径 30c mもありました。</p>
<p>20/水</p>  <p>白菜のおいしい季節になりまし た。今日は都賀産の白菜とほうれ ん草でスープにしました。白菜は ビタミンCが豊富で、風邪のウイ ルスに対する抵抗力を高めます。</p>	<p>21/木</p>  <p>さつまいは鹿児島県を代表する郷 土料理です。さつまいはさつまい を使うことに由来していると伝えられ、薩 摩藩で武士の士気を高めるために催 されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と 一緒に煮込んで食べたのが始まりと 言われています。</p>	<p>22/金</p>  <p>ウィナーとは、羊ややぎの腸 にひき肉をつめた小型のソーセ ージのことです。オーストリアの ウィーンで作り始めたことから、 「ウィーン風の」という意味でこ の名がつけました。</p>	<p>25/月</p>  <p>ビビンバは韓国の混ぜご飯で、「ビ ビン」は「混ぜ」、「バ」は「ご はん」を意味します。ご飯に、ナムル や肉などの具をのせ、コチュジャン やごま油などの調味料をかけて良 くかき混ぜながら食べます。</p>
<p>26/火</p>  <p>サバの脂肪にはEPAとDHA が多く含まれ動脈硬化や脳卒中に 効果があり、脂肪分は不飽和脂肪 酸が主な成分で体に良い脂とされ ています。</p>	<p>27/水</p>  <p>秋味シチューには、秋においし い、さつまいもとしめじが入っ ています。秋の味を楽しんでくだ さい。</p>	<p>28/木</p>  <p>十穀米入りごはんには普通の 白米に比べ、現代では不足しがち な各種ビタミン、ミネラル、食物 繊維などがたっぷり含まれてい ます。ちょっと食通信は高野豆 腐です。読んでください。</p>	<p>29/金</p>  <p>なめこは日本特産といわれて いましたが、台湾、中国東北部 にも自生しています。天然のも のは10月下旬頃7十林にでき ますが、市販されることはほと んどないようです。</p>