



8・9月 給食指導表（中学校）



2021. 8・9 本渡学校給食センター

30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
<p>2学期の給食スタートはパンの献立です。手を丁寧に洗って、衛生面に気をつけて給食時間を過ごしましょう。今日のパンには切れ目が入っているので、ハンバーグとサラダをはさんでセルフハンバーガーにして食べましょう。</p>	<p>ししゃもは骨ごと食べられるので、切り身で食べるサバやサケなどより、カルシウムを多く摂取できます。ほかにも、健康な身体を維持するEPAやDHAもたっぷりと含まれています。</p>	<p>9月1日は防災の日です。今日の献立は、災害時を想定して、ガスや電気を使わなくても調理できる内容にしています。いつもと違ったり、量が少ないと感じる人も目の前の食事に感謝して食べましょう。また、地震や大雨、台風等、何かあった時に自分の身を守るために何ができるか?ということを家人とも話し合ってみましょう。</p>	<p>今日は、夏が旬のゴーヤが使われています。名前を聞いただけで嫌になる人もいるかもしれません、給食では苦手な食べ物でもひと口はチャレンジして食べて欲しいと思います。食べやすくなるように工夫して作ってあるので、想像以上のおいしさを感じられますよ。</p>	<p>みなさんはシイラという魚を知っていますか?シイラは暖かい海に生息するため、天草でもよくとれる魚種です。大きいもので、体長2メートル体重40キロ以上にまで成長します。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、高級魚として人気のある魚です。</p>
<p>天草宝島デー:しょうが</p> <p>夏に出回るみずみずしい新しさが、茎のつけ根があざやかな紅色(べにいろ)をしています。そうめんの薬味や肉や魚のくさみ消しとしても活躍する食材です。しょうがの香りを感じながら味わって食べましょう。</p>	<p>いわしあは漢字で書くと「魚へんに弱い」と書きます。いわしあはすぐに弱ってしまう魚であることから、「よわし」が転じて「いわしあ」と呼ばれるようになったといわれています。</p>	<p>パリパリ焼きそばは長崎名物「皿うどん」としても有名で、油で揚げたパリパリした細麺と野菜たっぷりのあんを混ぜて食べる料理です。給食では器が小さくて少し食べづらいですが、こぼさないように工夫して食べましょう。</p>	<p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。また、料理にも幅広く活用され、料理によってはゆで卵や目玉焼きなど、短時間で簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめの食材です。レツチチャレンジ!</p>	
<p>天草宝島デー:かぼちゃ</p> <p>かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。</p>	<p>日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われてあり、カルシウム・食物せんべい・鉄分など普段の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。</p>	<p>ピーンズサラダには、ミックスビーンズを使っています。ミックスビーンズには「ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆」が入っています。それぞれ色や食感、味が違うので、食べ比べてみてください。</p>	<p>さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化する栄養がたくさん含まれます。</p>	<p>ふるさとくまさんデー「宇城の味」</p> <p>今月のふるさとくまさんデーは宇城地域の特産物です。白玉粉は宇城地区で多く作られています。のどに詰まらせないように、よく噛んで食べましょう。</p>
<p>敬老の日</p>	<p>今日は中秋の名月、十五夜です。日本に古くから伝わる行事で、月を見ながら秋の豊作を願い、自然に感謝をする慣わしがあります。</p>	<p>今日の八宝菜には豚肉が入っています。豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。</p>		<p>ピビンバとは、ご飯の上に野菜や肉、山菜のナムルなどを盛り付けた韓国のご飯料理です。韓国語でピビンは「混ぜ」、バツ(パツ)は「ご飯」を意味します。給食のピビンバにも野菜をたっぷり使って作っています。</p>
<p>カシューなっつには亜鉛(あえん)、鉄、ビタミンなどが含まれます。亜鉛にはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と一緒にとると効率よくカルシウムをとることができます。</p>	<p>白身魚のみそ焼きは天草でとれたヒラダイという種類の魚を使っています。魚の口が「へ」の字に見えることから別名へダイともよばれるそうです。</p>	<p>ミネストローネに入っているトマトは真っ赤な色をしていて、緑黄色野菜とよばれています。緑黄色野菜とはカロテンを多く含むあざやかで色の濃い野菜のことを言います。</p>	<p>のっつい汁は残った野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけ、すまし汁にしたもののが始まりと言われています。給食では、食材を角切りにそろえて切ったものをだし汁で煮込んで作ります。</p>	