



2	月	『玄米』は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素のほとんどを摂取できます。おかずは、人気の『カジキの甘辛揚げ』です。カジキを角切りにし、片栗粉をつけて油で揚げ、しょう油や砂糖などで作った甘いタレにからめます。大豆も加えて栄養アップです。ごはんにもよく合う味付けです。よくかんで食べましょう。
3	火	『きのこごはん』には、しいたけ・しめじ・まいたけの三種類のきのこが入ります。まいたけは昔、「幻のきのこ」といわれるほど希少価値の高い天然のきのこでしたが、1970年代に栽培に成功し多く出回るようになりました。香りや味がよく、加熱しても歯切れの良い食感が特徴です。また、免疫力を高めて風邪や病気からからだを守ってくれる効果があります。しっかり食べましょう。
4	水	10月4日は十五夜です。『中秋の名月』や『芋名月』とも呼ばれます。一年で一番月がきれいに見えるといわれていて、昔からお供え物をしてお月見をする習慣があります。午前のおやつはさつま芋で『お月見芋』を作ります。お月見の日に、ぶどうやさつま芋などツルのあるものを食べるとお月様とのつながりが強くなり良いとされています。給食では、ハンバーグの上にはうすらの卵をのせ、月に見立てた『お月見つくね』を作ります。夜はきれいな月が見えると良いですね。
5	木	『野菜たっぷりみそラーメン』は、中華麺に炒めた野菜をたっぷりとのせ、熱々のスープをかけて食べてください。スープは、鶏がらと豚骨、野菜をじっくり煮出して作ります。スープの中にいろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出しています。栄養がたっぷりの温かいラーメンを食べて元気に過ごしてください。
6	金	『太刀魚の香味揚げ』は、片栗粉を付けて揚げた太刀魚に、ねぎ・にんにく・しょうがなどの香味野菜の入ったたれをかけます。香味野菜の香りには食欲増進の効果があり、食べるとからだをあたためてくれる効果もあります。デザートは『キウイフルーツ』は「キウイ」という鳥に似ていることからその名前がつけました。ビタミンCが多く含まれていて風邪予防に効果があります。
10	火	『麦ごはん』はお米と一緒に「押し麦」を炊きます。押し麦には食物繊維が多く含まれていて、お腹の調子を良くする効果があります。プチプチとした食感も特徴です。よく噛んで食べてください。おかずは、豚肉のヒレという部位をみぞ漬けにして焼きます。ヒレ肉は、脂肪が少なくやわらかいのが特徴です。からだの成長に欠かせないたんぱく質やからだの疲れをとるビタミンB1などの栄養を多く含みます。
11	水	おやつは『りんごゼリー』です。ごはんには旬の栗と一緒に炊き込みます。栗には、ビタミンCが多く含まれています。栗の皮の部分に含まれているタンニンが、ビタミンCを保護する役割を果たすため、栗を加熱調理をしても壊れにくいのが大きな特長です。さんまは魚に多く含まれるDHAやEPAの他にいろいろなビタミンも含まれています。特に、貧血によく効くといわれているビタミンB12は他の魚の3倍以上です。よく噛んで食べましょう。
12	木	本日の給食では、給食室の大久保先生の「うちの料理一大好きな味ー」の『りんごとじゃが芋のグラタン』が登場します。大久保先生のお家でお祝いの時に登場するというグラタンを給食で再現します。グラタンはフランスで生まれた料理です。元々「グラタン」という言葉は、フランス語で「表面の焦げた薄皮」という意味があり、料理の表面に焼き色をつける調理法や料理のことをそう呼ぶようになりました。今日の給食のグラタンにはりんごが入ります。大久保先生のお家の味を楽しみにしてください。
13	金	『揚げ出し豆腐』は片栗粉を付けて揚げた豆腐に、きのこの入ったあんかけをかけて食べてください。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られている食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。デザートは『柿』は、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど、ビタミンCやビタミンAなどたくさんの栄養が含まれています。しっかり食べましょう。
16	月	給食の『牛丼』はたまねぎやにんじんなどの野菜としらたきを使って作ります。ごはんにはたっぷりとのせて食べてください。牛肉には、からだを作るものになるたんぱく質や鉄分を予防する鉄分などが多く含まれています。デザートは『ヨーグルト』は牛乳に乳酸菌などを加えて発酵させたものです。牛乳と同じく、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどのたくさんの栄養が含まれています。さらに発酵しているためその栄養価は牛乳よりも上がっています。
17	火	『いかのカリント揚げ』は、人気メニューです。切込みを入れたいかを短冊切りにし、しょう油や生姜で下味をつけます。片栗粉をしっかりまぶし、油でこんがり揚げます。揚げすぎるといかがたくなってしまわないよう注意して作ります。おひたしには、秋が旬の『菊の花』が入っています。食用には黄色や紫色の菊があり、花びらの部分だけとって茹でて食べます。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。お酢を少し加えたお湯で茹で、色鮮やかに仕上げます。野菜と一緒に食べてください。
18	水	おやつは『きな粉揚げパン』です。給食の『塩焼きそば』は、にんじん・たけのこ・きゃべつなどの野菜と、エビ・イカなどたくさんの具材と焼きそば麺を炒めて塩味で味付けします。『ラーパーツァイ』は、中華料理で白菜の芯（軸）の部分を使った甘酢漬けのことをいいます。子ども園の給食では白菜の葉の部分やにんじんも加えて作ります。
19	木	年少組、年中組、年長組は秋の遠足でお芋掘りの予定です。おいしいさつまいもがたくさん収穫できるといいですね。ばんだ組さんは給食があります。給食のおかずは『鯖の味噌煮』です。旬の鯖をねぎや生姜と一緒に味噌で煮込みます。ねぎや生姜を入れることで、鯖の臭みが消えおいしい味噌煮になります。ごはんによく合う味付けです。ごはんと一緒に食べてください。
20	金	今月もまごわやさしい給食の登場です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字をとってできた言葉です。豆類・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさしい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使ったメニューの給食がまごわやさしい給食です。本日の給食では、さつま芋やきのこ、梨などの秋の味覚もたくさん使用します。しっかり食べましょう。
23	月	『きつねうどん』は甘辛く煮た油揚げを乗せたうどんの事です。給食では油揚げの他に、鶏肉やにんじん・大根・かまぼこなどたくさんの具材を入れて栄養たっぷりです。サラダにはごぼうをたっぷり使用します。ごぼうを食べる国はほとんどなく日本だけでもいわれています。食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。
24	火	本日の給食では、給食室の鮎子先生の「うちの料理一大好きな味ー」の『春巻き』が登場します。鮎子先生のお家の春巻きにはキャベツが入るそうです。お楽しみに。サラダの「切り干し大根」は大根を切って干して乾燥させたものです。乾燥させることによっておいしさと栄養が凝縮されます。
25	水	おやつは、北海道の郷土料理『かぼちゃ汁粉』です。北海道で昔もち米がとれなかった時代には餅のかわりにかぼちゃを使ったこのお汁粉が今でも食べられているそうです。給食の『卵の花』のうの花とはおからの事です。おからは、大豆を絞って豆乳を作るときにできる栄養たっぷりの食品です。お腹の中を掃除して病気を防ぐ食物繊維やからだを作るものになるたんぱく質が多く含まれています。
26	木	北海道の郷土料理が登場します。『鮭のちゃんちゃん焼き』はきゃべつやたまねぎなどのたっぷりの野菜の上に旬の鮭をのせ味噌ダレをかけて焼きます。ちゃんちゃん焼きという名前の由来は、「ちゃん（お父さん）」が作るからという説や、焼くときに「ちゃんちゃん」と音をたてるからという説などいろいろとあります。『芋団子汁』も昔から伝わる北海道の郷土料理です。北海道は昔からじゃが芋作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇ります。芋団子は蒸したじゃが芋をつぶして片栗粉を混ぜよくこねて作ります。好きな形に成型し、焼いたり揚げたりして食べます。給食ではたっぷりの野菜と一緒に煮て『芋団子汁』を作ります。
27	金	『ドライカレー』です。給食のドライカレーには、玉ねぎやセロリ、ピーマン、トマトなど肉の3倍近くの野菜を使って作ることで甘みのある優しい味のカレーに仕上がります。野菜は、一つ一つ違う栄養があるので毎日いろいろな野菜を食べることでたくさんの栄養を摂ることができます。ごはんと一緒にたくさん食べてください。
30	月	鯖にはDHAという頭の働きを良くする栄養が含まれています。また、皮にもたくさんの栄養があります。給食ではおいしく食べられよう高温のオーブンで皮をパリッと焼き上げます。『せんべい汁』は、青森県の郷土料理でとり肉や野菜を煮込んだ汁の中にせんべいを割り入れ煮込みます。せんべい汁がおいしい汁を吸ってやわらかくおいしくなります。せんべい汁に使われるせんべいは、かきせんべいといって、小麦粉から作られています。
31	火	『魚介のトマトスパゲティ』は、エビやイカなどの魚介のうまみがたっぷりのトマトソースをかけて食べてください。デザートはハロウィンにちなんで『スイートパンプキン』を作ります。かぼちゃの甘みを活かしたやさしい味のデザートです。かぼちゃにはカロテンという栄養が多く含まれていて、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、病気になるのを防いでくれます。