

2019年9月



献立紹介



2	月	9月に入り新学期が始まりました。始業式の前に『オレンジジュース』を出します。給食の『たまご焼き』は、かつお節ととっただし汁を入れた少し甘みのあるたまご焼きです。かつお節は、かつおを釣り上げてからかつお節が出来上がるまで120日かかります。釣ったかつおを捌き、燻す作業（木材を燃やしてその煙で食品を加工すること）と乾燥を繰り返して魚の水分を飛ばしてうま味を閉じ込めて作ります。うま味が詰まったかつお節は出し汁、おかかふりかけ、和え物などのトッピングに欠かせない食材です。今日の『たまご焼き』でもだし汁のうま味を感じてみましょう。
3	火	今学期子ども園全員で食べる最初の給食です。『鶏肉のマスタード煮』のマスタードは、黄色い花を咲かせるアブラナ科の「からし菜」の種子から作られています。その種子には、マスタード特有の辛みや油が含まれています。本日の給食ではみんなが辛く感じないように、生クリームを使い、まろやかに仕上げました。玉ねぎ・マッシュルームも入ったマスタード煮をたくさん食べましょう。
4	水	本日の午前おやつは『マカロニきな粉』です。給食の『ひろうす』とは、豆腐をつぶしたところに人参やごぼうを加え、丸く形を成型し油で揚げた料理のことです。がんもどきとも呼ばれています。なぜ『ひろうす』と呼ばれるかというと、ポルトガルで「フィリョース」と呼ばれる小麦粉・卵・砂糖を混ぜて油で揚げたお菓子があり、その呼び名が語源とも言われています。本日の『ひろうす』には、野菜がたくさん入り栄養満点です。しっかりと食べましょう。
5	木	9月のきせつの魚の登場です。9月のさかなは、秋の風物詩『さんま』です。旬を迎えるさんまは脂がのってとても美味しくなります。その脂はドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（EPA）と呼ばれる頭のはたらきを良くする栄養がたくさん含まれています。さんまには、とても小さな小骨がたくさんあります。食べることもできますが、口の中を傷つけないように気を付けて食べましょう。
6	金	『豚丼』は、豚肉だけでなく野菜もたくさん入った栄養満点な丼ぶりです。豚肉には、からだの成長に欠かせないたんぱく質や、疲れを取るはたらきのあるビタミンB1が多く含まれています。ごはんと一緒に食べて下さい。『青菜のスープ』の青菜とは、チンゲン菜のことを指します。チンゲン菜には、からだの水分を調節するカリウムや、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。苦手なお友だちも頑張って食べてみましょう！
9	月	『栗きつねごはん』は、炊き上がった栗ごはんはに甘く煮た油揚げを混ぜ込みなり寿司風のごはんです。ホクホクに炊き上がった栗は秋が旬の食材です。栗は、ごはんやパンなどと同じくからだのエネルギーの源になる炭水化物を多く含みます。夏の暑さもまだあり、疲れが溜まる時期です。しっかりと栄養を摂って毎日元気に登園しましょう！
10	火	『ミートソーススパゲティ』は給食の人気献立です。たくさんの香味野菜とトマトが入り、じっくりコトコト煮込むことで野菜のうま味や甘みのあるソースになります。使用する香味野菜の中にはセロリがあります。みなさんはセロリを生で食べたことはありますか？セロリには独特の香りがあり好みがかかる野菜ですが、玉ねぎなどと一緒に炒めて煮込み、料理の香り付けや肉・魚の臭みを消すことにも使われる万能な野菜です。今日のソースには細かくみじん切りにしています。ソースの香りをよく感じてみましょう。
11	水	午前おやつは、『のり塩ポテト』です。給食の『大豆梅ごはん』は、梅の塩気が効いた味付けごはんです。梅には、クエン酸と呼ばれる栄養があり疲れの原因となる乳酸をからだの中で作るはたらきを抑えてくれます。また梅特有の酸味は唾液を多く作り、食欲が上がったり、消化を助けるはたらきや、虫歯予防の効果があります。万能な食材である梅をたくさん食べて元気よく過ごしましょう。
12	木	『いかの照り焼き』は、いかに小麦粉をまぶして油を塗りカリッと焼き上げたところに甘いしょうゆ味のソースをかけた料理です。いかには、コレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。よく噛んで食べてください。『すまし汁』は、昆布とかつお節ととっただし汁がたっぷり詰まっただしを使った汁物です。薄味で味付けをしているのでだし汁のうま味をよく感じてみましょう。
13	金	本日9月13日は「中秋（ちゅうしゅう）の名月」です。「中秋（ちゅうしゅう）の名月」とは、月を眺めてお供え物をする習慣であり、秋に収穫時期を迎える里芋をお供えすることが多く「芋名月」と呼ばれることもあります。本日の給食では『里芋のみそ汁』と栗を月に見立てた『月見ようかん』を出します。今日の夜は、大きなお月様がみれると良いですね。
17	火	『きのこうどん』には、しめじ・えのき・椎茸が入ります。きのこには、お腹の調子を整える食物繊維や、カルシウムを吸収するために役立つビタミンDが多く含まれています。また、栄養だけでなくうま味や香りも多い万能な食材です。苦手なお友だちも一口でも食べるといいですね。『レモンゼリー』は、風邪予防に効果的なビタミンCたっぷりのさっぱりゼリーです。しっかりと食べましょう。
18	水	午前おやつは、『メープルサンド』です。給食の『カツオのオニオンソース』のカツオは、旬を迎える魚のひとつです。6月さかなでも紹介したもので、夏のさかなとして覚えてお友だちもたくさんいると思いますが、6月のカツオは「初カツオ」と呼ばれあっさりとした味、今が旬のものは「戻りカツオ」と呼ばれ脂がのっています。夏に食べたカツオと比べてどんな味だったか、思い出しながらよく味わって食べてみてください。
19	木	本日19日は「まごわやさしい給食」です。新学期に入りました。みなさん「まごわやさしい食材」を覚えていませんか。夏の疲れが出てくる今の時期、元気に過ごすためにも「まごわやさしい食材」は欠かせません。『薩摩揚げ』には、たら・いわし・こんぶ・山芋そしてたくさんの野菜が入っています。油でこんがり揚げたさつま揚げをたくさん食べて今学期も元気よく過ごしましょう。
20	金	新渡戸文化子ども園の『カレーライス』は、一から手作りです。たくさんの玉ねぎを甘くなるまでじっくりと炒めます。そして、豚肉・にんじん・トマト・りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスは、ターメリック・クミン・コリアンダーなど刺激が強くないように調節して加えていきます。ルウは小麦粉と油でなめらかになるまでじっくりと炒め手作ります。野菜やフルーツの甘みが溶け込んだカレーです。本日は秋野菜もたくさん入っています。お楽しみに！
24	火	『厚揚げと大豆の甘辛揚げ』は、栄養満点な給食の人気メニューです。厚揚げは豆腐を厚く切って油で揚げたものです。厚揚げは大豆から作られます。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、骨や筋肉をつくるたんぱく質や、からだに良いとされる脂も含まれています。しっかりと食べましょう。『里芋汁』には、秋に旬を迎える里芋が入ります。里芋特有の粘り気は、たんぱく質の消化吸収を助けるはたらきがあります。たくさん食べましょう。
25	水	午前おやつは、『せんべい・ジョア』です。給食の『鮭の塩麹焼き』は、切り身にした鮭を塩麹に3時間ほど漬けて焼きます。塩麹は、味をつけるだけでなく、食材をやわらかくしたり、味をまろやかにしてくれる働きもあります。また、おなかの調子をととのえる酵素も含まれており栄養が豊富です。ごはんと一緒に食べてください。『納豆和え』の納豆は、大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。納豆にはビタミンKが特に豊富に含まれており、骨を作るはたらきを助けてくれます。たくさん食べて健康な骨を作りましょう。
26	木	クロケットの呼び方は、フランス料理の「クロケット」と呼ばれるクリームクロケットの様な料理の言い方が訛ったものと言われています。本日の給食のクロケットは、たくさんのじゃが芋を使ったホクホククロケットです。じゃが芋には、加熱しても壊れないビタミンCが含まれており、効率よく栄養が摂れます。『柏型パン』に千切りキャベツと一緒に食べて下さい。
27	金	『のりの佃煮』は、栄養満点なごはんのお伴です。のりは「海の野菜」と呼ばれている程たくさんの栄養が含まれています。特に葉酸と呼ばれる血液をつくるために必要な栄養が多く含まれています。しょうゆ・砂糖が入った甘い味付けの佃煮をごはんの上にのせてたくさん食べましょう。『かじきの香味揚げ』のかじきは、みんなが大きく成長する為に欠かせないたんぱく質を多く含んでいます。しっかりと食べましょう。
30	月	『和風ハンバーグ』は、ひじき・豆腐が入る栄養満点のハンバーグです。豆腐を入れることでふわふわのやわらかい食感が作られます。また、じっくりと甘みが出るまで炒めた玉ねぎが入るので、うま味もたっぷりです。『和風カレースープ』はたくさんの野菜が入った、具たくさんなスープです。たくさん食べましょう。