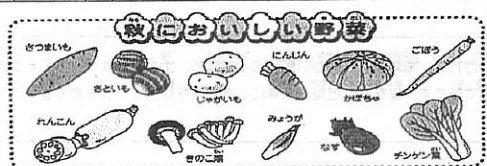




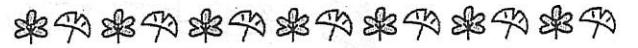
Main table with columns for date, main dish, side dish, energy source, body-building ingredients, body-warming ingredients, seasoning, and energy value.



この字付は土佐産です
JA 知物クラブ
米(除介地区産戸米)、ピーマン、ねぎ、しょうが、にら、きゅうり(9日、15日~30日)、さつまいも(20日)、池一東果園 ミニトマト トマト(17日)



# 11月 ぱくぱくメッセージ



日曜日	主食	献立 副食	テーマ	メッセージ
1水	ごはん	寄せなべ きゅうりのごまじょうゆあえ じゃこ	菜	米と日本人の食生活の歴史は古く、縄文時代に稲作が伝わり、弥生時代に稲作が始まりました。米は、私たちの主食として欠かせない食品です。また、米は日本で作られている量が多いので、外国からの輸入に頼る必要もありません。土佐市の給食では、岩手県で育てられたブランド米「土佐岩手米」を使用しています。米農家の方たちは、農業を出来るだけ使わず、自然と土地と入りにやさしい栽培方法を取り入れ、心を込めて作ってくれています。
2木	がやくごはん	がやくごはん ちくわのいそべ揚げ ゆずあえ 白菜スープ	食器の置き方	食事の時は、「一汁三菜」といわれる食事の組み合わせを基本として、食器やお箸を置く位置が決まっています。お箸は、先を左に向けて、一番手前に置き、お茶碗は、左手で持ち上げるため左側の手前に置きます。汁物の入ったお碗は、右側の手前に置きます。野菜を使ったおかずや、肉や魚などを使ったおかずは、右側の奥に置きます。おかずの入った食器は持ち上げず、お箸を持った右手を伸ばしてとりまわす。今日は、左側の手前にかやくごはん、右側の手前に白菜スープ、真ん中の奥にちくわのいそべ揚げとゆずあえの入った食器を置きます。正しく食器を置くことができているか隣りの人と確認してみましょう。
6月	ごはん	子ぎつね丼の具 ずみそあえ つぼづけ	みそ	みそは、1300年以上も昔からある調味料で大豆にこうじを混ぜて作ります。こうじには、米こうじ、麦こうじがあり、高知県では、大豆に米こうじを混ぜて作る米みそを使うことが多いようです。みその香りは、食欲を高めてくれたり、肉の臭みをとってくれるので、みそ汁や炒め物、和え物など様々な料理に使われます。今日は、きゅうりとキャベツの酢みそ和えにしました。白みそ、赤みそ、2種類のみそとゆず、砂糖、ごまを混ぜ合わせたものを一度冷蔵庫で冷やし、野菜と和えて仕上げます。
7火	ミニ米粉パン	きのこのミートスパゲッティ チーズとコーンのサラダ りんご	ピーマン	ピーマンはとうがらしの仲間ですが、とうがらしと比べると辛みがなく、カロテン、ビタミンCといった栄養素がたくさん含まれています。ビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱い栄養素で、洗ったり、炒めたりするだけで壊れてしまいます。しかし、ピーマンは、果肉が厚いため、炒めても茹でてでもビタミンCの量が減りにくく、ビタミンCを補うにはぴったりの野菜です。また、ピーマンには独特のにおいや苦味がありますが、肉や魚と組み合わせると調理したり、さっと茹でてからサラダに入れたりすると、においや苦味が和らぎ、ピーマンの苦手な人でも食べやすくなります。
8水	ごはん	しいらのパーベキューソース 春雨の酢の物 コンソメスープ	よくかんで食べよう ～いい歯の日～	11月8日は、いい歯の日です。みなさんは、ひとくち何回くらい噛んで食べていますか。噛むことは、食べ物を細かくして体に栄養を取り入れやすくするだけでなく、「噛む」という動作が大切な働きをします。よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防いでくれます。また、よく噛むことでたくさん唾液が出ます。唾液は、口の中をばい菌をやっつける働きがあるので口の中をきれいにし、虫歯を防いでくれます。食べ物は、大きさをかたさ等、色々な違いがあり、それによって噛みごたえも変わりますが、一日30回を目安によく噛んで食べるようにしましょう。
9木	ごはん	厚あげと野菜のみそ炒め オニオンドレッシングのサラダ ミニトマト	高知の食べものいっぱい 入っちゃう日	土佐市では、色々な農産物が育てられています。11月の土佐市産の食材は、お米、ピーマン、しょうが、ねぎ、にら、きゅうり、ミニトマトなどがあります。今日の給食には、岩手県産の土佐岩手米とさしゆ物クラブさんが育ててくれたしょうがとにら、きゅうりを取り入れています。また、池一菜園さんから、甘くて肉厚なミニトマトを届けてもらいました。お米を育ててくれる米農家の方、野菜を育ててくれる旬物クラブさんや池一菜園さんなど、みなさんに安心して、おいしく食べてもらえるように一生懸命作ってくれています。
10金	まごごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬	豚肉	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物に含まれる栄養素をエネルギーに変える働きがあります。また、豚肉は、筋肉や骨を作る大切なたんぱく質、疲労回復にも役立つビタミンB1が多く含まれています。炭水化物に含まれる「糖質」と呼ばれる栄養素を多くとる日本人は、ビタミンB1が不足しがちです。そのため、ビタミンB1を含む豚肉や大豆、玄米、のりなどを積極的にとるようにしましょう。また、にんにくやたまねぎ、にらと一緒にとるとビタミンB1の効果もアップします。
13月	ごはん	肉みそおでん(おでん) 肉みそおでん(肉みそ) くらげの和え物 みかん	好き嫌いをなく 食べよう	みなさんは、食べ物の好き嫌いはありますか。食べ物の好き嫌いは、地域や年齢による違い、それぞれの真の経験によるものなど、人によって様々です。苦手なものを食べて好きなものだけを選んで食べていると、栄養に偏りが出てしまいます。苦手なものを食べられるようになることは簡単ではありませんが、一度食べて苦手と感じても、好きな料理と一緒に食べたり、料理の仕方を変えたりして、食べてみるようにしましょう。好き嫌いをなく食べられるようになると、食事の時間がよりもちっと楽しく感じるかもしれません。
14火	コッパン	タンダーチキン ドレッシングサラダ レタスのスープ いちごジャム	とり肉	とり肉は他の食品に比べ、良質のたんぱく質を含んでいます。また、皮ふなどを丈夫にするための栄養素や、必須アミノ酸といわれる体で作り出すことができない栄養素、体の細胞を作る手助けをしてくれるビタミンB2など、バランスよく含んでいます。とり肉は、肉の部分を使った料理だけでなく、皮や内臓、骨などをスープのだしに使うなど、頭のてっぺんから足の先まで、捨てることなく利用できる食材です。肉類には、みなさんの筋肉や内臓、骨などを作るために必要な栄養素をたくさん含んでいます。野菜などと一緒に合わせてバランスよく食べるようにしましょう。
15水	ごはん	肉じゃが 大根の甘酢あえ じゃこの佃煮	カルシウム	私たちの体を支えている骨は、カルシウムを貯めておくための貯蔵庫のようなものです。カルシウムの貯蔵ができる20歳くらいまでに多くのカルシウムを貯蓄しておくことが大切です。カルシウムは、99%が骨や歯の材料となり、1%は神経の働きなど生きていく上で大切な働きを助ける役割も持っています。カルシウムが不足すると将来、骨がスカスカになる病気になってしまうので要注意です。今日の給食では、カルシウムをたくさん含む牛乳やじゃこを残さず食べると、1日の食事に必要なカルシウム量の約半分を摂ることができます。また、和え物など酢を使った料理と一緒に食べると、カルシウムの吸収がアップします。
16木	ごはん	さけフライ ごまサラダ ひじきの炒め煮	さけ	鮭は、川で生まれ、海へ下り、数年間、北の海で成長します。そして、9月から11月頃、産卵の季節になると産卵、生まれた川に戻ってきます。川に戻ってくる季節が秋なので、主に東北や北海道で水揚げされた鮭を「秋鮭」「秋味」とよびます。鮭には、質のよいたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどがたくさん含まれています。塩焼きやムニエル、鍋物、炊き込みご飯など色々な調理方法でおいしく食べることができます。
17金	豆入り ごはん	トマトのハヤシライス グリーンサラダ 豆乳プリン	トマト	今日のトマトのハヤシライスには、土佐市高知地区にある池一菜園さんのハウスで育てた「桃太郎」というトマトを使っています。桃太郎は、赤く実がしまっていて甘味があるトマトです。トマトを作るためには、水や温度、日光など毎日きめ細かい管理が必要です。今日は、池一菜園さんが、大切に育ててくれたトマトを調理員さんが一つ一つサイコロ状に切ってハヤシライスに入れ、煮込んでいます。トマトの甘みや酸味、うま味を味わって下さいね。
20月	ゆかりごはん	ゆかりごはん 米粉のかきあげ はりはりづけ みそ汁	米粉	今日のかきあげの衣には、お米を粉にしてできた「米粉」を使っています。米粉は、パンやお餅、麺などに加工されて色々な料理に使われます。給食で使っている米粉は、早稲米とよばれる稲の穂が熟した状態で乾燥させたお米から作られています。揚げ物の衣に米粉を混ぜるとカリッと仕上げることができます。また、スープにとろみをつけることもできます。給食で人気の米粉パンは、小麦粉の代わりに米粉を使って作られています。その米粉パンの米粉と今日のかきあげに使っている米粉は、同じところで作られたものです。
21火	コッパン	クリームシチュー マカロニサラダ ミニトマト	マカロニ	イタリアでは、小麦粉から作られるマカロニやスパゲッティなどの食品をまとめて「パスタ」と呼びます。パスタには、生のパスタと乾燥させたパスタがあり、その種類は300種類以上もあるといわれています。パスタは、こねると強いコシがでるデュラム小麦からとったセモリナ粉とよばれる小麦粉を使います。これに、水を加えてこねた生地を長さや太さ、形を変えて作ります。今日はその中で車輪の形をした「ホイールマカロニ」というマカロニを使い、いつもと違った食感のマカロニサラダにしました。美味しく食べて下さい。
22水	じゃこ大豆 ごはん	じゃこと大豆のごはん いためビーフン きゅうりの酢の物 みかん	感謝して食べよう	みなさんが、食事の時に使うあいさつには「いただきます」と「ごちそうさま」があります。これらは、二つの感謝の心をあらわしています。一つ目は、その料理が出来るまで関わった人たちの感謝、二つ目は、肉や魚、野菜、果物など食材への感謝です。給食が出来るまでには、お米や野菜などを育ててくれた農家の人、食材を給食センターに届けて下さった人、給食を作ってくれた調理員さんなど多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めたあいさつや、残さず食べようという気持ち、「ごちそうさま」の気持ちを後片づけの仕方でも表しましょう。
24金	ごはん	さばのみそだれ いそべあえ すまし汁	和食の日 ～だし～	11月24日は、「和食の日」です。和食は、日本人の伝統的な食文化であり、「和食」の基本は「だし」です。昆布やお節などの自然の食材からかきお湯を使ってうま味を引き出したものを「だし」といいます。だしは、汁物や煮物など色々な料理に使い、給食でも、昆布だし、煮干しだし、むろだし、しいたけだしなどを料理によって使い分けています。今日の給食では、だしのおいしさを味わえるすまし汁にしました。すまし汁は、昆布とむろ節を使ってだしをとっています。2種類の「だし」を組み合わせることでうま味もアップします。
27月	ごはん	揚げささみのゆず風味 ごほうサラダ チンゲンサイとえのきたけのスープ	朝ごはん	朝ごはんは、午前中活動するための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げて、体が活動するための準備をはじめます。朝ごはんには、炭水化物を多く含む、脳のエネルギー源になるパンやご飯、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵を使った料理、ビタミン補給となるサラダや和え物、果物などの食品を組み合わせると良いでしょう。
28火	コッパン	チリピーズ ハムサラダ りんご	加工食品	加工食品とは、天然の食材に手を加えて作られた食品のことをいいます。毎日の生活の中で、色々な加工食品をファーストフードなどで食べる機会が多くなっていますが、みなさんの身の回りにどのような加工食品があるでしょうか。加工食品には、冷凍食品、レトルト食品、缶詰などがあります。それらの食品にどんな栄養素がどのくらい含まれているか、どんな材料を使っているのかは、袋や箱の裏面にある原材料の表示などで知ることができます。今日のハムは、加工食品のひとつですが、できるだけ食品添加物の少ないものを選び、卵や乳製品のアレルギーがある人たちにも安心して食べられるハムを使っています。
29水	ごはん	すきやき くわがめのサラダ ミニトマト	白菜	白菜は、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、黄色い葉の花が咲きます。では、ここでクイズです。白菜は何枚もの葉っぱが重なり合っていますが、どの部分が一番新しい葉っぱでしょう。①一番内側の葉っぱ ②一番外側の葉っぱ ③一番緑の濃い葉っぱ 答えは①の一番内側の葉っぱです。白菜は、ある程度、葉っぱが育つと丸くなり、内側からとんとん新しい葉が出てきて重なり合い、丸くて大きな球になります。外側を先に食べられたとしても内側から常に新しい葉っぱが生まれているので、内側はきれいな葉っぱが重なり合っています。
30木	ごはん	とりの照り焼き ちやしとピーマンのツナあえ 四方竹の炒め煮	四方竹	四方竹は、秋に出てくる珍しい竹の子で、切り口が丸ではなく四角い形をしています。四方竹は、高知県など暖かい気候の山で育ち、土の上に40cmから50cmほど出てきたものを手で収穫します。今日の四方竹は、高知県から愛媛県の工場まで運び、愛媛県の工場ですべて、皮を剥いた後、水蒸気にしたものを給食センターまで届けてもらっています。今日は、四方竹6kgと豚肉、厚揚げ、人参と一緒に煮ています。