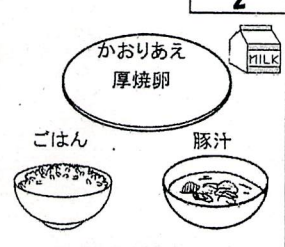
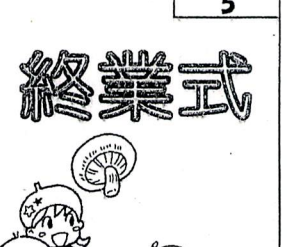
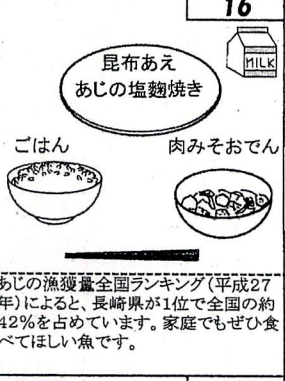
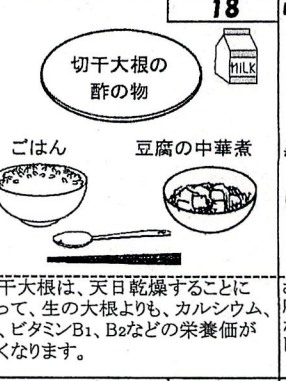
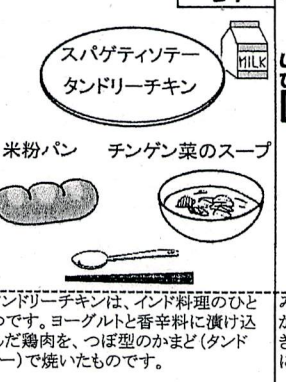
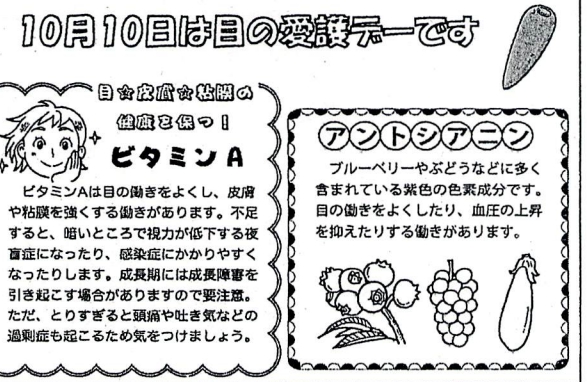


10月はいぜん表 (B)

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1  「さば」は古くから日本人が食べてきた魚で、歯が小さいから「小(さ)歯(ば)」と呼ばれたともいわれています。太平洋側でとれるさばは秋が旬です。	2  卵は「完全栄養食品」と呼ばれるくらい、栄養バランスに優れています。蛋白質の「蛋」は鳥の卵の意味であるくらい、たんぱく質が豊富です。	3 フルーツムース  油で揚げたさつまいもに糖蜜をからめたものが「大学芋」ですが、給食では大豆と一緒にからめているので「大学豆」という名前になっています。	4  ナムルは韓国の家庭料理の一つです。野菜や山菜を塩ゆでし、調味料とごま油であえたものです。そのまま食べたり、ピビンバの具として食べたりします。	5 終業式  胚芽には「脚氣」という病気の予防になるビタミンB₁や、疲労回復効果のあるビタミンE、おなかの調子を整える食物繊維などの栄養があります。
8 体育の日  うどんには「かけうどん(素うどん)」「ざるうどん」「金揚げうどん」など様々な調理方法や食べ方がありますが、給食は「煮込みうどん」です。うどんの上に肉をのせて配膳しましょう。	9 始業式  あじの漁獲量全国ランキング(平成27年)によると、長崎県が1位で全国の約42%を占めています。家庭でもぜひ食べてほしい魚です。	10 ブルーベリージャム  10月10日は目の愛護デーです。ビタミンAのもとになるカロテンを多く含むにんじんや、アントシアニンを多く含むブルーベリーを取り入れた献立です。	11  しいたけ、えのきだけ、しめじ、エリンギなどきのこにはたくさんの種類があります。食物繊維も豊富で、カロリーも低いので、肥満予防にもなります。	12  切干大根は、天日乾燥することによって、生の大根よりも、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、B₂などの栄養価が高くなります。
15  れんこんはなぜ穴があいているのでしょうか。れんこんは沼地の水の中で育ちます。葉で取り入れた空気を水面下の根の先まで送るために、穴があいています。	16  豚肉に多く含まれているビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。しょうがには殺菌力のある成分が含まれており、どちらか疲れた体を元気にしてくれるスタミナ食材です。	17 クレープフルーツ  ミネストローネは主にトマトを使ったイタリア料理です。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピがない家庭料理です。	18  切干大根は、天日乾燥することによって、生の大根よりも、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、B₂などの栄養価が高くなります。	19 りんご  さつまいもは秋を代表する食べ物です。腸内環境を整える食物繊維、ビタミンCが豊富です。大学芋やてんぷら、スイートポテトなどいろいろな料理に使います。
22  れんこんはなぜ穴があいているのでしょうか。れんこんは沼地の水の中で育ちます。葉で取り入れた空気を水面下の根の先まで送るために、穴があいています。	23 納豆  豚肉に多く含まれているビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。しょうがには殺菌力のある成分が含まれており、どちらか疲れた体を元気にしてくれるスタミナ食材です。	24  タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を、つぼ型のかまど(タンドリー)で焼いたものです。	25 みかん  みかんはビタミンCを多く含んでおり、みかん2個で1日に必要な分を得ることができます。また、クエン酸も豊富で疲労回復にも役立ちます。	26 1食ケチャップ  ポトフ「pot-au-feu」はフランスの家庭料理です。フランス語で「pot」は「鍋や壺」、「feu」は「火」で、「火にかけた鍋」という意味です。
29  「サラダ」という言葉はラテン語の「サラ(塩という意味)」からきた言葉で、サラダはもとも塩をかけて食べるものだったそうです。	30  小松菜は、江戸時代初期に東京都江戸川区小松川付近で栽培され始めました。将軍吉宗の鷹狩りの際に献上され、そのときの地名から名前がついたそうです。	31 みかん  2015年の野菜の作付面積ランキングでは、白菜は11位でした。1995年は25,700ヘクタールであったのが、2015年には17,600と作付けが減っています。	10月10日は目の愛護デーです  目の健康を保つ！ ビタミンA ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。	