



こんげつ しゅん た もの
 ~今月の旬の食べ物~

さんま

12日(金)さんまみそに
 25日(木)さんまうまかに

さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように、秋においしい魚であり、刀のようにキラキラしています。

さんまのあぶらには、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、IPA(イコサペンタエン酸)が含まれています。

また、DHAには脳の働きを活性化するとされています。



さつまいも

29日(月)さつまじる

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

また、さつまいものビタミンCは、でんぷんといっしょにふくまれているので、加熱してもこわれにくいのです。



ぜんこく きょうど りょうり し
全国の郷土料理を知ろう!

だいろくだん やまがたけん
第6弾 山形県

東北地方の日本海側に位置する山形県は、海と山に囲まれた自然豊かな場所です。冬と夏の差がはっきりしているということもあり、四季を深く感じることができます。県内各地の食文化を見てみると、京文化の名残がある庄内地域、豊かな山の幸や川の幸を活かしている最上地域、野菜や果物が豊富な村山地域、他に置賜地域と、各地域の歴史や気候などに特色があります。

山形県の名物と言えば、さくらんぼ、ラ・フランス、庄内柿、だだちゃ豆とよばれる豆、はえぬき米、牛肉、玉こんにやくなどおいしそうなのがたくさんあります。



10月25日(木)『いも煮』

- ・ごはん ・いも煮
- ・さんまうまかに ・牛乳
- ・さくらんぼゼリー



いも煮は、里芋や牛肉、こんにやく、しめじ、ねぎなど入れてしょうゆ、砂糖、酒で煮込んだものです。最上川を行き来する船荷の積み替え作業に、たずさわった人たちをねぎらうため、河原で里芋と干し鰯を煮たのが始まりだと言われています。地域により、材料や味つけに少しずつ違いがあるのも特徴です。

古くから現在まで、材料の中身を変えて今も食べ続けられ、愛されている郷土料理です。

みなさんも、味わって食べてください。
 お楽しみに・・・



こんげつ こんだて
♪今月のリクエスト献立♪

18日(木) 大沢小
 5年1組 1班

- ・からみそラーメン
- ・ぎょうざ
- ・牛乳
- ・プリン

~こんだてのポイント~

バランスもよく、ふだん出ないみんなが好きそうな組み合わせにしてみました。

24日(水) 蘭北小
 5年1組 3班

- ・ココアパン
- ・パンプキンシチュー
- ・ケチャップ肉だんご
- ・牛乳

~こんだてのポイント~

秋の給食なので、パンプキンシチューを中心に考えました。

29日(月) 蘭北小
 5年2組 1班

- ・ごはん
- ・さつまじる
- ・ぶた肉のおいだれいため
- ・牛乳

~こんだてのポイント~

旬の野菜を使ったメニューで、バランスを考えて作った給食メニューです。