

# もっと！！給食だより②②

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

10月26日（火）

- ・ さつまいもごはん・かつおの竜田揚げ
- ・ 野菜の生姜醤油あえ・打ち込み汁
- ・ 牛乳

今日は四国の料理です。高知県ではかつおが有名です。今日は竜田揚げにしました。あえものは、高知県が生産量日本一のしょうがを使いました。汁物は、香川県が「うどん県」といわれるほど有名です。「打ち込み汁」は四国の郷土料理です。味わって食べましょう。

10月27日（水）

- ・ バターロール
- ・ かぼちゃのチーズグラタン
- ・ マカロニのトマトスープ
- ・ ブルーベリーゼリー・牛乳

10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、アメリカの収穫祭で、かぼちゃをくりぬいて作るジャックオランタンをかざり、子どもたちが「トリックオアトリート」と各家庭をまわり、お菓子をもらう風習もあります。給食ではかぼちゃを使ったグラタンを提供します。

10月28日（木）

- ・ ごはん・拌三絲（バンサンスー）
- ・ 厚揚げの中華煮
- ・ 抜絲地瓜（パースディグワ）
- ・ 牛乳

抜絲地瓜（パースーディグワ）とは、さつまいもを揚げ、あめでからめた料理です。抜絲（パースー）が、揚げた食材をあめでからめるという意味です。地瓜（ディグワ）がさつまいもという意味です。日本の大学芋と煮た料理です。





10月29日(金)

- ・ポークカレー・こまつなのサラダ
- ・りんご・牛乳

今日のデザートはりんごです。りんごは秋が旬の果物です。りんごには、疲れをとるリンゴ酸や、細胞を健康に保つポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめの食べ方です。皮ごと食べるとよく噛むことにもつながります。

## 牛乳を飲もう！



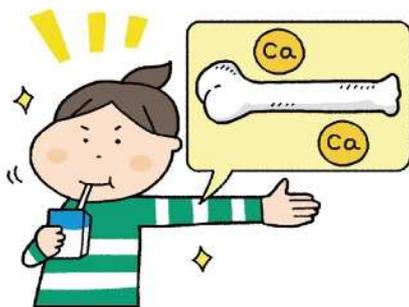
## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



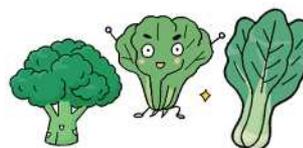
## カルシウム豊富な食材

### 乳製品



### 大豆 大豆製品

### 骨ごと食べられる小魚



### ブロッコリー・小松菜 チンゲンサイ

牛乳が苦手な場合は、そのほかのカルシウム豊富な食材を食べましょう！

# 給食センターをのぞいてみよう！



10/27 かぼちゃのチーズグラタンを提供しました。

グラタンはとても手間がかかりますが、寒い季節にうれしいメニューです。



石川県産の  
あまくておいしいかぼちゃです

かぼちゃはいっしょに炒めるとくずれてしまうので、別で蒸しておきます。



鶏肉に火が通るように  
しっかりと炒めます



カップにひとつひとつホワイトソースを入れ、そのうえにチーズをのせていきます。

鶏肉、たまねぎ、しめじをいためて、豆乳・米粉と調味料を加えホワイトソースを作ります。最後に蒸しておいたかぼちゃを合わせます。



鉄板にカップを並べ、180度のオーブンで焼きます。チーズがとけて、おいしそうな焼き目がついたらできあがりです。