

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月2日(月)の献立】

牛乳 ハヤシライス

海藻サラダ みかん



食育キャラクター
ペコリーナ

ハヤシライスは、日本発祥の料理で、その名前の由来には、いくつかの説があります。

一つは、牛肉や玉ねぎを細かく切ってデミグラスソースなどで煮込む料理「ハッシュドビーフ」に、ごはん添えた「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」が、変化して「ハヤシライス」になったという説です。ハヤシライスが日本発祥の料理だったとは、驚きですね。

クイズ： 次のうち、ハヤシライスの名前の由来における

もう一つの説はどれでしょう？

<1> はやしさんが作ったライス

<2> りんごが入ったライス

<3> 早く食べられるライス

今日のクイズの答え・・・<1>の「はやしさんが作ったライス」です。

は や し ゆうてき
昔、「早矢仕有的」という、お医者さんがいました。彼が最初にハヤシライスを作った人ともいわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月4日(水)の献立】

牛乳 じゃごはん じゃが芋と小松菜の味噌汁

ぶり
鰯の塩麴焼き 人参の金平



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は「鰯」について紹介します。

鰯は、全長1mほどの魚で、成長するにつれて名前が変わることから、「出世魚^{しゅっせうお}」と呼ばれています。江戸時代ごろまでは、出世をすると名前を変える習慣がありました。こうした習慣にちなんで、成長とともに名前が変わる魚を「出世魚^{えんぎ}」と呼ぶようになり、縁起の良い魚として古くから食べられてきました。

鰯は、成長に合わせて呼び方が変わります。関東では、小さい順に「ワカシ」「イナダ」「ワラサ」「ブリ」と呼ばれます。全長80cm以上になるとブリと呼ばれ、そこまで成長するには約5年かかるそうです。

クイズ： 次のうち、出生魚である魚はどれでしょう？

<1> サワラ

<2> イワシ

<3> マグロ

今日のクイズの答え・・・<1>の「サワラ」です。サワラも出世魚で、関東での呼び名でいうと、「サゴチ」「ナギ」「サワラ」と変化します。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月5日(木)の献立】

牛乳 ごはん 根菜汁
豚肉のレモン醤油 かみかみサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の給食は、11月8日の「いい歯の日」にちなんだ「かみかみ献立です。いい歯の日は、日本医師会によって1993年に制定された記念日です。いい歯の日は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いをこめた記念日となっています。

よく噛むと、唾液^{だえき}の分泌が促され、歯の汚れを落とす効果もあります。普段の食事でも、食材の切り方を変えるなど工夫することで、噛む回数を増やすことができるので、よく噛んで食べ、歯を健康に保ちましょう！

クイズ：次のうち、歯が何回折れても生えてくる動物はどれでしょう？

<1> ワニ

<2> トラ

<3> パンダ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ワニ」です。ワニは、一生の間に何度も生え変わります。歯が抜け落ちると、その下に準備されていた歯がまた生えてくるという仕組みになっています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月6日(金)の献立】

牛乳 きのこのガーリックライス

ジュリエヌスープ ^{あじ} 鰯のトマトソースかけ りんご



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、鰯について紹介します。

鰯の体には、いくつか特徴がありますが、最大の特徴は「ぜいご」があることです。鰯の体には、「^{そくせん}側線」と呼ばれる、えらから尾びれにかけて伸びる線に沿って、^{かた}硬く^{とが}尖ったうろこの列があります。これを「ぜいご」といい、鰯の仲間だけに存在します。

鰯の青い背中、空中の鳥から見つかりにくくなっています。また、鰯の白いお腹は、海面に反射することで大きな魚から見つかりにくくなっています。つまり、鰯は敵から身を守れるよう、上からも下からも見つかりにくくなるように進化したのです。

クイズ：鰯の寿命は何年ほどでしょうか？

<1> 1～2年 <2> 3～4年 <3> 5～6年

今日のクイズの答え・・・<3>の「5～6年」ほどです。鰯や^{さば}鯖は約5～6年、^{あゆ}鮎

は約1年、^{まだい}真鯛は20年以上生きるといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月9日(月)の献立】

牛乳 セサミトースト

かぶとうち豆のクリーム煮 コールスローサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「ごま」について紹介します。

ごまは、最も古い作物といわれており、脂質やたんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄分など、優れた栄養素がバランスよく入っています。

また、ごまには「セサミン」という成分が含まれています。セサミンは疲労感を和らげる効果のほか、抗酸化作用や血中コレステロールを下げる作用があるといわれています。小さなごまの中に、色々な効果があることに驚きますね。ぜひ、意識して食べてもらいたいです。

クイズ： 次のうち、ごまの原産地はどこでしょう？

<1> エジプト <2> アフリカ <3> 中国

今日のクイズの答え・・・<2>の「アフリカ」です。暑いアフリカのサバンナ地帯が原産地とされています。古代エジプトでは、クレオパトラが化粧用としてごま油を使っていたといわれています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月10日(火)の献立】

牛乳 カレーうどん

いかの天ぷら 高野豆腐の卵とじ



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、「うどん」について紹介します。うどんの歴史は古く、平安時代に遣唐使によって中国から伝わったお菓子の一つである「こんとん」がなまって、「うどん」になったといわれています。実際のこんとんは、まんじゅうや団子に近い食べ物でした。

うどんの原料は小麦粉です。美味しいうどんの「ツルツルとのとど越しがよく、ほどよい弾力がある」という特徴を決定づける食感は、小麦粉に含まれるでんぷんとタンパク質が作り出しています。

クイズ: 次のうち、

「うどん県」と呼ばれる都道府県はどこでしょう？

<1> 香川県 <2> 三重県 <3> 秋田県

今日のクイズの答え・・・<1>の「香川県」です。香川県は、江戸時代から良質な小麦が育ち、うどん作りに適した環境が整っています。また、一人当たりのうどん消費量も、全国一位です。そこで、香川県は「うどん県」という呼び名をアピールし、全国で有名になりました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月11日(水)の献立】

牛乳 ごはん 豆もやしのスープ

さわら

鱈の変わりみそ焼き さつま揚げのナムル



食育キャラクター

ペコリーナ

11月頃になると、店頭に並んでいるお米に「新米」の表示が目立つようになります。「新米」と表示できるのは、原料の米が採れた年の12月31日までに精米して、袋などに入れたお米だけ、と食品表示法で決められています。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせません。炊いたご飯を主食として食べるほか、餅^{もち}や団子、米味噌、日本酒など、さまざまな食品に加工されてきました。

クイズ: 次のうち、北海道で一番多く作られているお米の品種は
どれでしょう？

<1> ななつぼし <2> ゆめぴりか <3> きらら397

今日のクイズの答え・・・<1>の「ななつぼし」です。北海道^{まい さくづ}米の作付け面積の約半数を占めていて、北海道内で最も多く食べられている品種です。中学校給食でも、姉妹都市である北海道^{おびらちょう}小平町産の「ななつぼし」を使用しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月12日(木)の献立】

牛乳 ^{ごこく}五穀ごはん さつま汁
めひかりの南蛮漬 ^{なんばん}け 切干大根のツナマヨサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「切干大根」について紹介します。

切干大根は、文字通り、収穫した大根を細切りにして、干すことによってつくられます。

切干大根は、長期間の保存ができる食材として、江戸時代から重宝されてきた食材の一つです。また、乾燥させることで大根本来の風味が増して歯ごたえも出るため、煮物だけでなく、サラダやパスタ料理としてもおいしく食べることができます。

クイズ： 次のうち、切干大根にたくさん含まれる栄養素は

どれでしょう？

<1> 食物繊維 <2> カルシウム <3> 鉄分

今日のクイズの答え・・・「全て」です。切干大根には、食物繊維やカルシウム、鉄分が多く含まれています。貧血になりがちな人、風邪を引きやすい人は、切干大根を意識してたくさん食べると良いですよ。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月13日(金)の献立】

牛乳 ごはん 白菜スープ

中華風卵焼き 春雨サラダ 小平梨ゼリー



食育キャラクター
ペコリーナ

給食では、小松菜やほうれん草、人参、玉ねぎ、大根、なすなど小平市で採れた、たくさんの野菜が使われています。また、小平市では野菜だけではなく、ぶどうやいちご、梨といった果物も多く栽培されています。今日のデザートは、市内で採れた梨をピューレにして作った小平梨ゼリーです。地元の味をぜひ楽しんでいただきましょう。

ゼリーのラベルは皆さんの応募作品の中から選ばれたデザインです。^{ふた}蓋をはがす前にラベルにも注目してみてくださいね！

クイズ：小平市内で栽培されている梨の品種は、約16種類あるそうです。

次のうち、16種類になかに含まれる品種はどれでしょうか？

<1> にっこり

<2> はつまる

<3> ^{かん た}甘太

今日のクイズの答え・・・全部です。他にも、有名な^{ほうすい}豊水、^{こうすい}幸水などが栽培されています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月16日(月)の献立】

牛乳 キムタクごはん ビーフンスープ
ししゃものピリ辛ソース パリパリ中華サラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「キムタクごはん」の「キムタク」は何の略かわかりますか？人の名前ではなく、「キムチ」と「たくあん」を略しています。

キムタクごはんは、長野県塩尻市しおじりしの中学校の栄養士さんが、子どもたちに漬物をもっと食べてもらいたいと考案したメニューです。今では、全国へと広がり、給食の定番メニューとなりました。キムチとたくあんの味、香り、見た目だけでなく、ポリポリとした歯ごたえも楽しみながらいただきます！

クイズ：たくあんは、大根を塩や糠ぬかに漬けこんで作られますが、

たくあんが黄色い理由はどれでしょう？

- <1> もともと黄色い大根を使用しているから
- <2> 発酵して自然と色が変わるから
- <3> 大根を漬ける前に日光に当てているから

今日のクイズの答え・・・<2>です。大根に含まれる「イソチオシアネート」と

いう辛味成分からみが、発酵により分解が進み、色素が黄色く変化します。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月17日(火)の献立】

牛乳 プルコギトースト

卵入りトックスープ さつま芋のサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の主食は、韓国料理の一つ「プルコギ」を、チーズと一緒に食パンにのせて焼き上げた「プルコギトースト」です。プルコギの具は、^{しょうゆ}醤油、コチュジャン、砂糖など甘めの調味料で下味をつけた豚肉と野菜を炒めて作りました。

「トックスープ」の「トック」は、お米を原料としたお餅^{もち}のような食材で、韓国で誕生しました。トックとコチュジャン^{から}を絡めて作る「トッポギ」など、韓国ではさまざまな料理に使用されていて馴染みのある食材です。ぜひ、モチモチした食感を楽しんでくださいね。

クイズ： 次のうち、韓国で誕生した料理はどれでしょう？

<1> ポッサム <2> ジンギスカン <3> ザンギ

今日のクイズの答え・・・<1>の「ポッサム」です。「ポッサム」とは「包む」という意味で、豚肉やにんにく、玉ねぎ、サムジャンといった香辛料などをサンチュに包んで食べる料理です。「ジンギスカン」、「ザンギ」は日本の北海道で誕生した料理です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月18日(水)の献立】

牛乳 ごま味噌つけ麺

ごもく
五目野菜炒め りんご



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は「つけ麺」について紹介します。

つけ麺の誕生には諸説ありますが、中でも有力なのは、東京都中野区にあるラーメン屋さんが考案したという説です。

1955年、山岸^{やまぎしか}一雄^{かずお}という人が、売れ残った麺を、スープと醤油が入った茶碗に入れて^{まかな}賄い食として食べていたことが始まりだそうです。今では、全国でつけ麺を食べることができるほど、日本の食文化に根付いています。つけ麺が好きな人は、いろいろなお店のつけ麺を食べ比べてみてはいかがでしょうか。

クイズ：つけ麺は、もともと何と呼ばれていたのでしょうか？

<1> つけそば <2> もりそば <3> つけラーメン

今日のクイズの答え・・・<2>の「もりそば」です。最初は、「もりそば」と呼ばれていましたが、段々と「つけそば」と呼ばれるようになり、最終的に、現在の「つけ麺」とよばれるようになったそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月19日(木)の献立】

牛乳 もぶりごはん 具たくさん味噌汁

ワニのフライ こんにゃくサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の給食は、広島県の郷土料理です。

「もぶりごはん」の「もぶり」とは、広島の方言で「混ぜる・混ぜ込む」を意味する「もぶる」であるといわれています。ごはんに、干しいたけやごぼう、人参、豆類、さやいんげんなどを混ぜた料理です。おかずがなくても、栄養が摂れる食事として、おにぎりにして食べられることもあるようです。

主菜は、「モウカザメ」で作った「ワニのフライ」です。中国地方の山間部では、「サメ」のことを「ワニ」と呼びます。サメは日持ちするため、交通が発達していない時代の山間部では、^{ちょうほう}重宝されていたそうです。

クイズ： 広島県が生産量日本一の海産物はなんでしょう？

<1> ^{さんま}秋刀魚 <2> わかめ <3> ^{かき}牡蠣

今日のクイズの答え・・・<3>の「牡蠣」です。広島県では牡蠣の生産がとても盛んに行われており、全国の約6割が広島県産です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月20日(金)の献立】

牛乳 とふのこそぼろ丼

そうへいじる

僧兵汁 青菜と大根のごま風味



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は「僧兵汁」について紹介します。

僧兵汁は、三重県の郷土料理で、肉や季節の野菜をふんだんに使った味噌仕立ての汁物です。戦国時代、三重県にある三嶽寺^{さんかくじ}には数百人もの僧兵がいたとされ、僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。本来は、イノシシやシカの肉を使いますが、給食では豚肉を使っています。

三重県では、勇敢^{ゆうかん}に戦った僧兵の歴史に由来する、「僧兵まつり」が毎年10月に行われています。

クイズ：僧兵汁には、スタミナをつけるためにお肉と一緒に

香りの強い野菜が入ります。その野菜は何でしょうか？

<1> しょうが <2> にんにく <3> にら

今日のクイズの答え・・・<2>の「にんにく」です。味噌、イノシシ肉、にんにくの組み合わせで、力が出る料理として伝えられています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月24日(火)の献立】

牛乳 ごはん ^{さわ に わん} 沢煮椀

^{さけ} 鮭のごま味噌焼き ひじき和え 柿



食育キャラクター
ペコリーナ

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせより、「和食の日」に制定されました。無形文化遺産にも登録された和食を、みなさんにも再認識してもらいたいです。

和食は、ごはんと汁物の他に、肉や魚などの主菜と野菜などの副菜を組み合わせた一汁三菜が基本です。また、「うま味」を上手に使うことによって、健康的な食事になり、日本人の長寿の秘訣ともいわれています。給食では、^{だし}出汁を効かせた沢煮椀を提供します。出汁の風味をぜひ味わってください。

クイズ：「うま味」を発見したのは、どこの国の人でしょうか？

<1> アメリカ <2> 中国 <3> 日本

今日のクイズの答え・・・<3>の「日本」です。科学者の池田菊苗が、^{いけだきくなえ}昆布に含まれる成分においしさの元があると思い、昆布だしの味の正体を明らかにする研究を始めました。そして、グルタミン酸が昆布だしの主成分となることを発見し、その味を「うま味」と名付けました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月25日(水)の献立】

牛乳 うず^{まき}巻パン 白いんげんと豆乳スープ
里芋コロッケ 青菜とコーンのソテー

今日の「里芋コロッケ」は、小平産の里芋を使って、給食センターで一つずつ手作りました。

里芋は、地中にある^{くき}茎にでんぷんを^{たくわ}蓄えた「^{おやいも}親芋」と、そこからできる「^{こいも}子芋」や「^{まごいも}孫芋」があります。ふだん私たちが食べているのは、子芋や孫芋の部分です。今日のコロッケには、あまり流通せず^{はいき}廃棄されることも多い「親芋」も使っているので、食品ロス削減にもつながっています。

親芋は粘りが少なく、崩れにくいので、汁物や煮物にもぴったりです。

クイズ： 里芋が日本で栽培され始めたのはいつ頃でしょうか？

<1> 縄文時代 <2> 弥生時代 <3> 平安時代

今日のクイズの答え・・・<1>の「縄文時代」です。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったと考えられています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月26日(木)の献立】

牛乳 さつま芋ごまごはん

鶏ごぼう汁 ^{さば}鯖のさんしょう焼き きな粉ごま和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「さつま芋ごまごはん」は、小平第二中学校の生徒が考案した献立です。部活の試合の時に力が出るような献立ということで、考えてくれました。

さつま芋には、でんぷんが多く含まれており、ごはんやパンと同じように、体を動かすためのエネルギー源になります。また、ビタミンCやカリウム、食物繊維なども含まれています。

さつま芋には、さまざまな栄養が含まれているので、ぜひ残さず食べてくださいね。

クイズ： さつま芋の原産地は、どこでしょう？

<1> 日本 <2> 熱帯アメリカ <3> 東南アジア

今日のクイズの答え・・・<2>熱帯アメリカです。紀元前800～1000年頃には作られていたようです。日本には1600年頃、中国から今の沖縄であ

^{りゅうきゅう}「琉球」、琉球から今の鹿児島県である^{さつま}「薩摩」に伝わったので「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月27日(金)の献立】

牛乳 ツナおろしスパゲティ

じゃが芋とベーコンの^{こうそう}香草炒め ミックスフルーツ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「ツナおろしスパゲティ」には、約250kgの大根を使い、大根おろしにしています。大根おろしには、細胞の老化を遅らせる抗酸化作用や免疫力を高める殺菌作用などがあります。

また、水溶性と不溶性の食物繊維が両方摂れるため、腸内環境を改善することが期待できます。他にも、大根にはカリウムやビタミンなどたくさんの栄養素が含まれています。大根の働きを覚えて、いただきましょう！

クイズ：大根は、切る場所によって味や食感が違います。

一番甘い部分はどこでしょう？

<1>葉っぱに近い上の方 <2> 真ん中 <3> 先っぽ

今日のクイズの答え・・・<1>の「葉っぱに近い上の方」です。葉っぱに近い上の方は辛みが弱く、甘味が強いため、生で食べる場合におすすめです。

先端に近づくとつれ、繊維質が多く、辛味も強くなります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【11月30日(月)の献立】

牛乳 ごはん せんべい汁

いわし

鰯のかば焼き わかめとじゃこのサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「鰯のかば焼き」は、小平第二中学校の生徒が考案した献立です。成長期に必要なたんぱく質をしっかりと摂れるように、という思いで考えてくれたそうです。

鰯や^{あじ}鰯などの^{あおさかな}青魚には「DHA」(^{ディーエイチイー}ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が多く含まれます。DHA は、脳の情報伝達機能をサポートしれくれるため、記憶力や読解力がアップしたり、視力が向上したりする効果が期待できるようです。しかし、DHA は人間の体内で作り出すことができないため、私たちは食品から^と摂る必要があります。魚には、骨があったり臭みがあったりして苦手な人が多いかもしれませんが、残さず食べてほしいです。

クイズ： 次のうち、青魚に分類される魚はどれでしょう？

<1> ^{ぶり}鰹

<2> ^{さけ}鮭

<3> ^{まぐろ}鰹

今日のクイズの答え・・・<1>「鰹」と<3>鰹です。鮭は白身魚です。