

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月1日(火)の献立】

牛乳 豚キムチ丼 にら玉スープ

ビーフンソテー 梨



今日は豚肉の栄養素について紹介します。

豚肉などの肉類は、たんぱく質を多く含む食品ですが、ほかの肉と比べて豚肉に多く含まれる栄養素に「ビタミンB1」があります。ビタミンB1は、お米や麺、パンに入っている炭水化物を、効率よくエネルギーに変えてくれる働きがあります。つまり、豚肉とご飯と一緒に食べると、「体にエネルギー効率的に蓄えることができる」というわけです。

今日は、豚肉がたっぷり入った豚キムチ丼です。豚肉に多く含まれるビタミンB1の特長を覚えていただきましょう！

クイズ：豚肉と一緒に食べるという食材は、どれでしょう？

<1> たまねぎ <2> にんじん <3> じゃがいも

今日のクイズの答え・・・<1>「たまねぎ」です。たまねぎに含まれる「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を高める作用があります。今日の豚キムチ丼でも、たくさん使用しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月2日（水）の献立】

東京牛乳 ごはん ジャガ芋と明日葉の味噌汁
鰯のハンバーグ 糸寒天のサラダ



今日は、10月1日の都民の日に合わせて献立です。味噌汁に入っている「明日葉」とサラダに入っている「糸寒天」が東京都伊豆諸島産です。糸寒天は、「テングサ」という海藻を天日乾燥して作られました。加熱しすぎると溶けてしまうので、沸騰したお湯に入れてさっと茹でるのがポイントです。

「東京牛乳」は、東京の青梅市やあきる野市のほか、立川市や東久留米市で飼育されている牛から搾取した生乳を使用しています。身近なところで、牛乳がつくられているということを感じてみてくださいね。

クイズ：次のうち、明日葉の名前となった由来はどれでしょう？

<1> 「明日さん」という名前の人が発見したから

<2> 生命力が強いから

<3> 明日も食べたくなるような美味しさだから

今日のクイズの答え・・・<2>「生命力強いから」です。今日芽を摘んでも翌日には 新芽が出てくるといわれるほどの生命力があるそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月3日（木）の献立】

牛乳 わかめごはん なめこ汁

鰯の香り揚げ 切り昆布サラダ



10月4日は「^{いち、ぜろ、よん}104」の語呂合わせから「^{いわし}鰯の日」とされているため、それに合わせて「鰯の香り揚げ」を提供しました。

鰯や^{あじ}鯔などの青魚には「^{ディー・エイチ・イー}DHA」（正式名称はドコサヘキサエン酸）という^{ふ、ほう、わし、ぼう、さん}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てくれるため、読解力や読み書き力がアップしたり、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、このDHAは人間の体内で作りだすことができないため、私たちは食品から摂る必要があります。

魚は骨があったり臭みがあったりして食卓への登場^{ひんどう}頻度が下がりがちなので、ぜひ意識して食べて欲しいなと思います。

クイズ：「鰯」は魚へんに何と書くでしょうか？

<1> 「青」 <2> 「春」 <3> 「^{よわい}弱」

今日のクイズの答え・・・<3>「弱」です。「青」は「さば」、「春」は「さわら」です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月4日（金）の献立】

牛乳 セサミトースト

秋野菜のホワイトシチュー 小松菜サラダ



今日の「セサミトースト」はすりごま、バター、砂糖を合わせてパンに塗りました。このようにパンに塗る食材のことを「スプレッド」と呼びます。ジャムもスプレッドの一つです。ちなみに、パンに詰めたり、サンドイッチに挟んだりする具材のことを「フィリング」と呼びます。

ごまには、「いりごま」「すりごま」「ねりごま」がありますね。いりごまを、すり潰したものが「すりごま」、いりごまをペースト状にしたものが「ねりごま」です。

クイズ：いりごま、すりごま、ねりごまの中で

栄養の吸収率が一番高いのはどれでしょう？

<1> いりごま <2> すりごま <3> ねりごま

今日のクイズの答え・・・<3>「ねりごま」です。ごまは、細かくなればなるほど体内に吸収されやすくなるため、ねりごま、すりごま、いりごまの順に高くなっています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月7日(月)の献立】

牛乳 梅昆布茶漬け

いかとじゃが芋の揚げ煮 切干大根のごま酢あえ



今日は、お茶漬けについて紹介します。

お茶漬けは、平安時代、かたくなったご飯を食べるために、お湯をかけていたことから始まります。江戸時代になると、お茶が普及し、今度はお茶をかけて食べるようになったそうです。今では、^{だし}出汁をかけたり、梅干しや漬物、のりといった様々な具をのせたりして食べるようになりました。

今日の給食の「梅昆布茶漬け」は、梅と塩昆布を混ぜ込んだご飯に、魚からとった出汁をかけて食べる出汁茶漬けです。あられ、かつお節も忘れずにトッピングしてくださいね。

クイズ：次のうち、京都弁で「お茶漬け」を表すのはどれでしょう？

<1> 出汁漬け <2> ぶぶ漬け <3> うま漬け

今日のクイズの答え・・・<2>の「ぶぶ漬け」です。「ぶぶ」は、京都の方言で、「お茶」という意味です。お湯が沸く音や、お茶を注ぐ音を「ぶぶ」と表現した為、「ぶぶ漬け」と呼ぶそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月8日（火）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁
鮭のさざれ焼き 南瓜のそぼろ煮



今日の「鮭のさざれ焼き」の「さざれ」は、「小さい」や「細かい」という意味です。細かいパン粉をつけて焼くことから、このような名前がついたそうです。給食では、鮭にマヨネーズ（ノンエッグタイプ）やマスタードで下味をつけてから、パン粉をまぶして焼いています。

鮭の身はきれいなピンク色をしていますね。これは、鮭が食べている甲殻類に含まれている「アスタキサンチン」という赤い色素が、鮭の筋肉に蓄積するからです。なので、まだ甲殻類を食べていない稚魚の身は赤くありません。

クイズ：次のうち、アスタキサンチンと同じ

赤い色素はどれでしょう？

<1> リコピン <2> カテキン <3> ナスニン

今日のクイズの答え・・・<1>「リコピン」です。リコピンは、トマトやスイカなどに含まれ、抗酸化作用が強く、免疫力の向上効果があります。<3>の「ナスニン」は、なすの皮に含まれる紫色の色素です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月9日（水）の献立】

牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め

梅おかかサラダ 柿



今日は「厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め」で、たっぷり使用している「長ねぎ」のお話です。長ねぎは、味噌汁の具、めん類や冷ややっこの薬味などで、おなじみの野菜です。寒い時期の鍋料理にも欠かせません。独特の香りが肉や魚の臭みをやわらげ、料理を引き立ててくれるので、料理の名脇役めいわきやくのような存在です。

長ねぎは、葉の中のネバネバの量が多いほど甘みが強くなるので、お店で買う時は、見てみましょう。

クイズ：次のうち、長ねぎの辛味を抜く方法はどれでしょう？

<1> 水にさらす

<2> 細かく切る

<3> 何をしても変わらない

今日のクイズの答え・・・<1>「水にさらす」です。長ねぎの辛味成分である

「硫化アリル」は水に溶けだしやすいため、水にさらすと辛味が抜けます。ね

ぎを切ると涙が出るのも、この硫化アリルが原因です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月10日(木)の献立】

牛乳 根菜のドライカレー

ハムとキャベツのソテー ブルーベリーヨーグルト



10月10日は「目の愛護デー」です。2つの「10」を右に90°回転させると人の顔の目と眉毛に見えることから、この日が「目を大事にしよう!」と呼びかける「目の愛護デー」と定められました。

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という^{あおむらさき}青紫の色素成分が目によいとされており、今日は小平産のブルーベリーを使ってジャムを手作りしました。

小平はブルーベリー栽培発祥の地としても有名ですね。

クイズ:ブルーベリー栽培発祥の地は小平市の何町でしょうか?

<1> 小川町

<2> 上水本町

<3> 花小金井南町

今日のクイズの答え・・・<3>「花小金井南町」です。花小金井駅南口のロータリー内に「ブルーベリー栽培発祥の地こだいら」という^{ひょうちゅう}標柱が建てられています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月11日（金）の献立】

牛乳 栗おこわ すまし汁
赤魚の甘だれかけ 五目豆



今日は、10月15日の「十三夜」に合わせた献立です。十三夜は、別名「くりめいげつ栗名月」「まめめいげつ豆名月」と呼ぶこともあります。なぜかという、十三夜では収穫の時期を迎える栗や大豆をお供えする風習があるからです。ですので、今日の給食では、栗・大豆を取り入れました。

「栗おこわ」は、ご飯を塩・砂糖・しょうゆと一緒に炊いてから、蒸した栗を混ぜ込んでつくりました。

「五目豆」は、だしをとり、酒・砂糖・しょうゆを加えてじっくりと煮ました。ぜひ、秋の味覚を感じてください。

クイズ：次のうち、栗はどの仲間に属するでしょう？

<1> 野菜

<2> 果物

<3> 種実

今日のクイズの答え・・・<2>「果物」です。一般的に生で食べられることがないので間違えられやすいのですが、栗は、木に実る果物です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月15日(火)の献立】

ミルクコーヒー ピザトースト
うずら卵いりポトフ 枝豆と野菜のサラダ



今日は栄養についてのお話です。

私たちは毎日、あたりまえのように食事をしていますね。食べた物は消化管を通る道のりで分解され、栄養素となって体に吸収されます。たくさんの栄養素が体内で昼夜問わず働いてくれています。

では、たくさん種類のある栄養素を、どうやってとればいいのでしょうか？ それは「バランスよくいろいろな食品を食べること」です。体に必要な栄養素をすべて含む食品は、この世に存在しません。

ですから、主食と主菜と副菜、つまり、ごはん、肉や魚、野菜などを組み合わせて食べることが必要な栄養素を効率よくとる一番の近道となります。

クイズ：次のうち三大栄養素に含まれるのはどれでしょう？

<1> ミネラル <2> ビタミン <3> たんぱく質

今日のクイズの答え・・・<3>「たんぱく質」です。三大栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂質の三つのことをいいます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月16日(水)の献立】

牛乳 ごはん エコふりかけ 大根と油揚げの味噌汁
はたはたの唐揚げ 大豆もやしのサラダ



10月16日は「世界食糧デー」です。世界食糧デーとは、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的として設定された国連の記念日です。

この世界食糧デーに合わせて、今日は「エコふりかけ」を提供しています。これは、味噌汁の出汁をとるために使用した、いつもは捨ててしまう昆布とかつお節を捨てずに再利用して作ったふりかけです。昆布とかつお節の水分を炒めながら飛ばして、ごまとちりめんじゃこを加えています。

クイズ: 次のうち、世界食糧デーを制定した国際連合の

専門機関はどれでしょう？

<1> ^{ユ ニ セ フ} UNICEF <2> ^{ダブリュー・エイチ・オー} W H O <3> ^{エフ・イー・オー} F A O

今日のクイズの答え・・・<3>「FAO」です。Food and Agriculture

Organizationの略で、日本語では「国連食糧農業機関」と訳されます。

<1>の「UNICEF」は「国際児童基金」、<2>の「WHO」は「世界保健機関」です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月17日(木)の献立】

牛乳 カルボナーラ風スパゲティ
コーンサラダ りんご



今日の「カルボナーラ風スパゲティ」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という夏休みの課題で考えた料理です。

イタリア発祥の料理である「カルボナーラ」の語源は、諸説ありますが、カルボナーラはイタリア語で元々「炭焼き職人」を意味します。

ある日、炭焼き職人が仕事の合間に作ったスパゲッティに炭の粉が落ちてしまい、それが黒コショウにみえたことから、その時に作ったスパゲッティに黒コショウをかけたものをカルボナーラと呼ぶようになったそうです。

本場イタリアのカルボナーラは、日本とは異なり生クリームを使用せず、チーズ・卵・黒こしょうだけのシンプルな味付けだそうです。

クイズ: 次のうち、イタリア発祥の料理はどれでしょう?

<1> ピザ <2> ミネストローネ <3> ティラミス

今日のクイズの答え・・・<1～3>「全て」です。日本で親しまれているイタリア料理は、たくさんありますね。

ランチタイムズ

【10月18日（金）の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



牛乳 ごはん わかめとねぎの味噌汁
揚げ豆腐のピリ辛みそかけ ごま和え



今日は、給食の牛乳について紹介します。

小平市では、小・中学校ともに群馬県でつくられた「低温殺菌牛乳」を提供しています。一般的に、スーパーなどで売られている牛乳は「超高温殺菌牛乳」です。この二つの違いは、「味」です。低温殺菌牛乳の方が、低温で殺菌しているので、何も加工していない生乳せいにように近い味わいや風味があります。

牛乳には中学生の時期、成長のために必要なカルシウムがたくさん含まれています。毎日の給食の牛乳をしっかり飲みましょう。

クイズ：低温殺菌牛乳は、どのくらい加熱殺菌したものでしょう？

<1> 2～3秒 <2> 30分 <3> 1時間

今日のクイズの答え・・・<2>「30分」です。65℃で30分間、加熱殺菌されています。ちなみに<1>「2～3秒」は超高温殺菌牛乳の時間で、120℃から130℃の温度で加熱殺菌されています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月21日(月)の献立】

牛乳 ミートサンド
コーンチャウダー 大根サラダ



今日の献立は世界の料理、アメリカです。

「コーンチャウダー」の「チャウダー」は、アメリカで生まれた料理ですが、語源は「大きな鍋」や「煮込み」という意味のフランス語からきているそうです。小さめの具材がたくさん入っていて、少しとろみのある汁物のことをいい、「シチュー」と「スープ」の中間に位置する料理といえます。

「ミートサンド」もまたアメリカ発祥の料理で、別名「スラッピージョー」とも呼ばれています。「スラッピー」は、英語で「だらしない」という意味で、この料理を食べた時に、ソースがこぼれたり、口元が汚れたりすることと、「ジョー」という人が考えたといわれていることから、このような別名があるようです。では、今日はアメリカに関するクイズです。

クイズ:アメリカの国旗にある星は、いくつでしょう?

<1> 20こ <2> 50こ <3> 100こ

今日のクイズの答え・・・<2>「50こ」です。50この星の数は、アメリカの「州」の数を表しています。

ランチタイムズ

【10月22日(火)の献立】

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



牛乳 ごはん ちんげんさい 青梗菜と豆腐のとろみスープ

ちんじゃおろーすー
青椒肉絲 春雨サラダ



今日の「青梗菜と豆腐のとろみスープ」は、小平第二中学校の生徒が、「一食の給食献立を考える」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理です。

青梗菜は、鮮度が落ちてくると葉が黄色くなってくるので、鮮やかな緑色をしているものを選ぶとよいです。さらに、茎が根元にかけてふっくらと丸みがあり、大きなものはシャキシャキした食感で甘みがあります。

青梗菜はもともと中国から伝わった野菜ですが、今では日本でも多く生産されています。都道府県別にみると、生産量1位は茨城県です。

クイズ：青梗菜の生産量が第2位の都道府県はどこでしょう？

<1> 栃木県 <2> 長野県 <3> 静岡県

今日のクイズの答え・・・<3>「静岡県」です。本日使用している青梗菜も静岡県産です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月23日(水)の献立】

牛乳 あんかけ焼きそば

さつま芋のあめがらめ きゅうりともやしの中華和え



今日の「あんかけ焼きそば」は、にんじん・白菜などの野菜の他、豚ばら肉・いか・うずら卵も入っている、具たくさんの一品となっています。麺と一緒にたくさんの野菜が摂れるのが嬉しいですね。

「さつま芋のあめがらめ」に使用している「ひよこ豆」は、豆にある突起が「くちばし」のように見えることから、このような名前がつきました。ひよこ豆は、スペイン語で「ガルバンゾー」といい、この呼び名も日本で定着してきました。

今日の「さつま芋のあめがらめ」は、さつま芋とひよこ豆を素揚げして、醤油・砂糖を合わせて作ったタレを絡めて作りました。

クイズ: 今日使用してるひよこ豆の産地はどこでしょう?

<1> 日本 <2> インド <3> アメリカ

今日のクイズの答え・・・<3>「アメリカ」です。日本で流通している、ひよこ豆の多くはアメリカ産ですが、世界的にみると、生産量1位の国はインドとなっています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月24日(木)の献立】

牛乳 ごはん 豆乳坦々スープ
春巻き ピーマンとちくわのきんぴら



今日の「春巻き」は、小平第六中学校の生徒が、「夏休みに料理を作ろう」という昨年度の夏休みの課題で考えた料理で、給食センターで初めて挑戦するメニューです。

副菜の「ピーマンとちくわのきんぴら」に使用しているピーマンには、ビタミン C やビタミン E が多く含まれている栄養価の高い野菜です。

ピーマンには緑のほか、赤いものもありますね。緑ピーマンが完熟すると、品種によっては赤くなるのです。赤ピーマンは緑ピーマンに比べると苦みが弱くなり甘くなります。

クイズ：緑ピーマンと赤ピーマン、

栄養価が高いのはどちらでしょう？

<1> 緑ピーマン <2> 赤ピーマン <3> 変わらない

今日のクイズの答え・・・<2>「赤ピーマン」です。赤ピーマンのビタミンCは緑色のピーマンの2倍、ビタミンEは5倍になるそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月25日（金）の献立】

牛乳 秋の香りごはん かき玉汁

さんま
秋刀魚の塩焼き 白菜の塩昆布和え



今日の主菜は「秋刀魚の塩焼き」です。秋刀魚は季節による脂肪量の変動がとくに大きい魚で、旬の秋には脂肪量の含有量が20%を超えますが、冬には数%に減ってしまいます。

今日の秋刀魚は筒切りなので、始めは食べ方に戸惑うかもしれません。食べ方ポスターを見て、お箸で上手に食べてみてください。

「秋の香りごはん」は、秋が旬のさつま芋、しめじを醤油・砂糖で味付けて、炊いたごはん混ぜ込んで作りました。

ぜひ、今日は給食で秋の味覚を存分に味わってくださいね。

クイズ：さつま芋が甘くて美味くなるのは、

収穫後どのくらい経ってからでしょう？

<1> 2、3日 <2> 1週間 <3> 2か月

今日のクイズの答え・・・<3>「2か月」です。2か月ほど、温度管理をして貯蔵することで、さつま芋のデンプンが糖に変化し、甘みが増して美味しくなります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月28日(月)の献立】

牛乳 きつねうどん

きびなごのカレー揚げ れんこんと枝豆のサラダ



「きびなごのカレー揚げ」の「きびなご」は、全長10cmほどで、イワシの仲間では一番小さい魚です。体にある、しま模様を「帯」に見立てて、鹿児島県の方言で「きび」、小魚のことを「なご」ということから、「きびなご」という名前がつけました。1年中食べられている魚で、特に九州地方でよく食べられます。

きびなごは、頭も骨も柔らかいので、から揚げや塩焼き、煮つけなど様々な料理にして丸ごと食べられます。また、傷みが早い魚でもあるので、煮干しや干物などにも加工されています。

クイズ：次のうち、イワシの仲間を加工した食品はどれでしょう？

<1> アンチョビ <2> オイルサーディン <3> エスカルゴ

今日のクイズの答え・・・<1>「アンチョビ」と<2>「オイルサーディン」です。

アンチョビとオイルサーディンはともに、「カタクチイワシ」から作られる食品

です。「エスカルゴ」は食用カタツムリを使ったフランス料理です。



ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月29日（火）の献立】

牛乳 ごはん 吉野汁

さば
鯖の味噌焼き 和風ポテト



今日の「鯖の味噌焼き」に使用している鯖や、秋刀魚、鯖などの青魚には、脳を活性化する「DHA（ドコサヘキサエン酸）」、血流をよくする「EPA（エイコサペンタエン酸）」という脂肪酸を多く含みます。

このDHAは、脳に多く存在し、脳の情報伝達機能をサポートしてくれます。DHAについては、現在も世界中でさまざまな研究が進められていて、読解力や読み書きする力が上がったり、視力が向上したりする、という報告もあります。

とても重要な働きをしてくれるDHAは、人間の体内でつくり出すことができないため、食品からとる必要があります。

クイズ：次のうち、青魚に分類される魚はどれでしょう？

<1> あじ 鰯 <2> さけ 鮭 <3> ぶり 鰹

今日のクイズの答え・・・<1>「鰯」と<3>「鰹」です。鮭は白身魚です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月30日(水)の献立】

牛乳 ビビンバ丼

丸ごとわかめスープ ラ・フランスゼリー



今日の「ビビンバ丼」の肉炒めには、切干大根が入っています。切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたもので、大根を長期間保存できることから、江戸時代に日本各地に広がっていきました。

大根は、切干大根に加えることで、カリウム、カルシウムなどのミネラルの他、食物繊維の栄養価が高くなります。

食物繊維は、腸の働きをサポートしてくれます。みなさんの腸には膨大な数の腸内細菌が住んでいて、この腸内細菌は、体の免疫をつかさどっています。免疫力を高めて病気を予防するためには、腸内細菌にとってのエサである食物繊維をしっかりとって、腸内環境をととのえることが大切です。

クイズ：次のうち、食物繊維が豊富な食材はどれでしょう？

<1> ごぼう <2> しいたけ <3> ひじき

今日のクイズの答え・・・<1～3>「全て」です。これらの食材は、給食でもたくさん登場します。しっかり食べましょう！

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭 吉村 康佑

栄養士 中馬 唯生

栄養士 山崎 真紀絵

栄養士 渡邊 由美子



【10月31日(木)の献立】

牛乳 エビピラフ マカロニスープ
キャベツのペペロンチーノサラダ 南瓜のチーズタルト



今日の「キャベツのペペロンチーノサラダ」の「ペペロンチーノ」とは、イタリア語で「唐辛子」という意味です。ですので、名前の通り、輪切りの唐辛子が少量入っています。

そしてデザートは、10月31日のハロウィンに合わせて、新作の「南瓜のチーズタルト」です。タルトの中の生地は、南瓜のペースト、クリームチーズ、生クリームを合わせて作り、レモン果汁を少し加えて酸味をプラスしました。

チーズは、熟成の方法と時間によって、様々なタイプのものができるそうで、チーズの種類は多く存在します。

クイズ: チーズの種類は、世界中にどのくらいあるでしょう？

<1> 約100種類

<2> 約500種類

<3> 1000種類以上

今日のクイズの答え・・・<3>「1000種類以上」です。