

	月	火	水	木	金
	9月26日 米粉めん	9月27日 レーズン	9月28日 えだまめ	9月29日 いわし	9月30日 米パン
写真	③ みとちゃんごぼうメンチカツ ④ きりぼしだいこんのいために ① ごはん ⑤ ほほのそらのカレースープ	④ ツナサラダ ① ぶどうパン ③ チリピーズ	④ ひじきとえだまめのサラダ ① ごはん ③ とりにくとさつまいものために	③ いわしのうめに ④ いそかあえ ① ごはん ⑤ きのこのみそしる	④ コールスローサラダ ⑤ ぶどうゼリー ① みとちゃんこめパン ③ キーマカレー
ひんぐろメモ	<p>今日のカーレースープには「穂々のそら」という水戸市産コシヒカリ 100% の米粉めんが使われています。水戸の農業協同組合青年部で、「TSUNEZU MI 麵」を結成し開発されました。</p> <p>つるんとした独特の食感で、お米そのもののうま味を味わうことができます。</p> 	<p>給食にはたくさんの種類のパンが登場します。今日は干しぶどうの入った「ぶどうパン」です。干しぶどうはぶどうを乾燥させたもので、レーズンとも呼ばれます。ぶどうのうま味が濃縮されており、鉄やカリウムなどの無機質がたっぷり含まれています。皮ごと乾燥させるので食物繊維も豊富です。</p> <p>そのまま食べたりパンやお菓子、アイスクリームなどに使われたりします。</p>	<p>枝豆は、大豆を青いうちに収穫したものです。大豆とは、収穫時期が違っただけで、植物としては同じものです。枝豆は江戸時代から食べられていました。塩茹でした枝豆を食べるのは、日本独特の食習慣でしたが、今では北米やヨーロッパなどでも食べられるようになってきています。夏が旬の食べものです。</p>	<p>いわしには、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。</p> <p>いわしにはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。鮮度が落ちやすいので、丸干しや煮干し、めざし、しらす、つみれなどに加工されます。</p>	<p>米パンは小麦粉ではなく、お米から作られたパンです。みとちゃん米パンは、水戸市の常澄地区で作られたコシヒカリの米粉を使用して作っています。米パンは、普通のパンよりモチモチしていて、腹持ちのよさが特徴です。よく噛んで、米の甘味を感じながらいただきます。</p> 
	10月3日 さといも	10月4日 れんこん	10月5日 土佐和え	10月6日 十三夜	10月7日 豆
写真	② オセロふりかけ ⑤ おひたし ① ごはん ④ ぶたにくとさといものそぼろに	④ フルーツあんじん ① ハムチーズトースト ③ あきのこんさいポトフ	③ なっとう ④ いとかまぼこのとさあえ ① むぎごはん ⑤ だいこんとぶたにくのいために	③ さけのごまだれかけ ④ こんぶあえ ① ごはん ⑤ つきみじる	④ フロッコリーとコーンのサラダ ③ とりにくのこうそうパンこやき ① ぶどうパン ⑤ まめとポテトのスープ
ひんぐろメモ	<p>さといもは、じゃがいもやさつまいもよりも大昔から日本で栽培されていました。江戸時代までは、「いも」といえばさといものことでした。</p> <p>旬は秋から冬で、茨城県など関東地方で多く作られています。さといものぬめりは、水に溶ける食物繊維で、免疫力を高め、病気から体を守ってくれます。</p> 	<p>れんこんは、蓮の地下茎がふくらんだものです。地下茎とは、土の中に伸びる茎のことです。蓮の地下茎は、泥の中でふくらんでいて、それがいくつもの節で繋がっています。れんこんに空いている穴は、空気を送り込む穴ですが、日本では「見通しがきく」として昔から縁起物とされています。茨城県は日本一のれんこんの産地です。</p>	<p>かつお節を和え衣に使用する和え物のことを「土佐和え」といいます。かつお節の名産地が高知県土佐市であることから、この名前がつけました。</p> <p>かつお節は、うまみ成分であるイノシン酸が豊富なので、かむほどにおいしくなります。今日は糸かまぼこと一緒に和えました。</p> 	<p>十五夜は昔の暦の8月15日にするお月見ですが、十三夜は9月13日にするお月見です。お月見を十五夜だけして十三夜にしないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととしていました。十三夜には栗や豆を供える風習があり「栗名月」「豆名月」とも言われます。今年の十三夜は10月8日土曜日です。</p> 	<p>豆には、体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーになる炭水化物、体の調子を整えるビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。世界中で食べられていて、さまざまな形や色があります。今日のスープにはひよこ豆と赤いんげん豆が入っています。違いを味わいながらいただきます。</p> 