


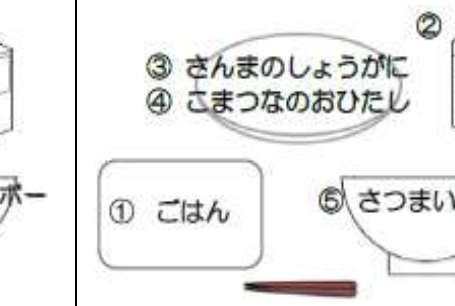

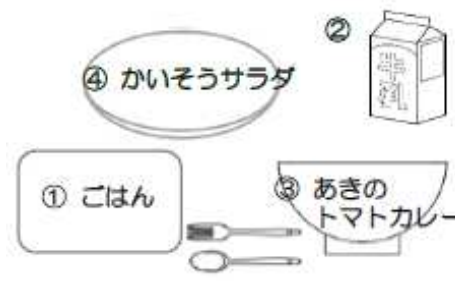
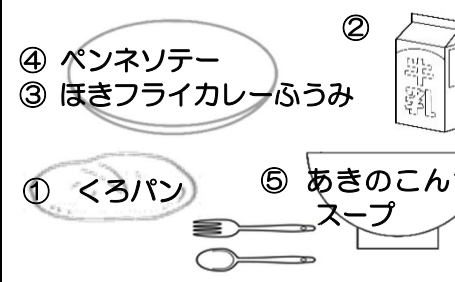
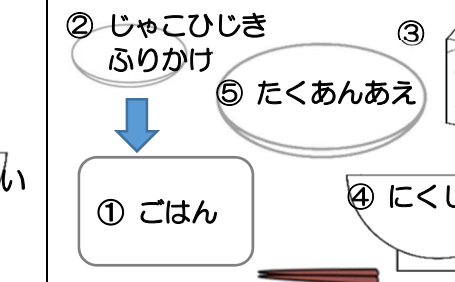

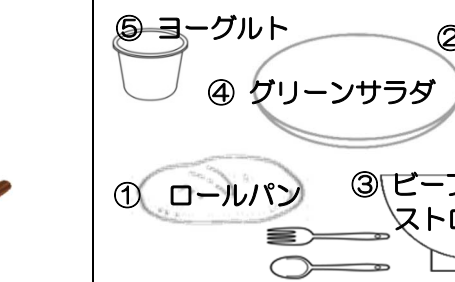


	月	火	水	木	金
	10月24日 たまご	10月25日 さつまいも	10月26日 もやし	10月27日 さんま	10月28日 かぼちゃ
メニュー図					
ひんぐちメモ	<p>卵の主な栄養素はたんぱく質です。茨城県は、日本一の卵の生産地でもあります。</p> <p>日本人は世界的にも卵をよく食べる国民で、一人あたりの消費量は年間で平均約 340個以上です。卵焼きや親子丼などのおかずだけでなく、ケーキやプリンなどのデザート、マヨネーズなどの調味料にも使用されています。</p>	<p>茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量ともに全国第2位の大産地です。8月の終わりごろから2月くらいまで、おいしいさつまいもを食べることができます。さつまいもは食物繊維がたっぷりで、おなかの調子を整えます。</p> <p>今日は、旬のさつまいものおいしさを十分に味わえるよう、じっくりと時間をかけて蒸した「ふかしいも」です。</p>	<p>緑豆や大豆などの豆類を水につけ、日光に当てずに育てた若い芽のものを「もやし」といいます。主に大型の工場で作られています。安定して生産できるので、一年中価格が安く人気の野菜です。全体の90%が水分ですが、ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。今日は、ナムルにもやしを使いました。</p>	<p>ほかの魚にはあって、さんまにはない内臓があります。それは「胃」です。さんまには胃にあたる部分がなく、腸も短いため、食べたものを貯めておけず、泳いでいる間は頻りにエサを食べなければいけません。このような胃袋のない魚を「無胃魚」と呼びます。さんまのほかにもフグやトビウオ、コイなどが無胃魚の仲間です。</p>	<p>私たちがよく食べているかぼちゃは、外国から伝わってきた「西洋かぼちゃ」です。16世紀頃、ポルトガル人によりカンボジアの産物として日本に伝えられました。</p> <p>かぼちゃが黄色いのは、ビタミンの仲間である「カロテン」が含まれているためです。黄色が濃いほど、カロテンがたくさん含まれています。</p>
	10月31日 カレー	11月1日 れんこん	11月2日 牛肉	11月3日	11月4日 ビーフストロガノフ
メニュー図					
ひんぐちメモ	<p>カレーは、様々な香辛料を使ったインド料理です。日本には、明治時代に当時インドを治めていたイギリスから、イギリス料理として伝わったのが始まりです。その後、日本のカレーは、カレールーの発明で世界各国で人気の料理の一つとなりました。</p> <p>今日はしめじとトマト、牛肉が入ったカレーです。</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、それがいくつか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>今日は牛肉を使った肉じゃがです。日本で牛肉を食べるようになったのは明治時代からです。飛鳥時代に仏教の教えが広まると、牛などの動物の肉を食べることが禁じられました。</p> <p>明治時代に入り西洋文化とともに牛肉を食べる文化も広がりました。牛肉には鉄やたんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>文化の日</p>	<p>ビーフストロガノフは、16世紀末にすでにロシアで食べられていた料理です。ステーキが大好物だったストロガノフさんでしたが、年若い歯が抜けてステーキが食べられなくなってしまい、切った牛肉を柔らかく煮込むことで食べやすくした料理という説や、ストロガノフさんの専属のクックさんが料理に彼の名前を付けたという説など、多くの起源説があります。</p> <p>ごはんと一緒に食べることが多い料理ですが、パスタやフライドポテトのような揚げたじゃがいもと一緒に食べることもあります。</p> <p>今日の給食では、パンと一緒にいただきます。</p>